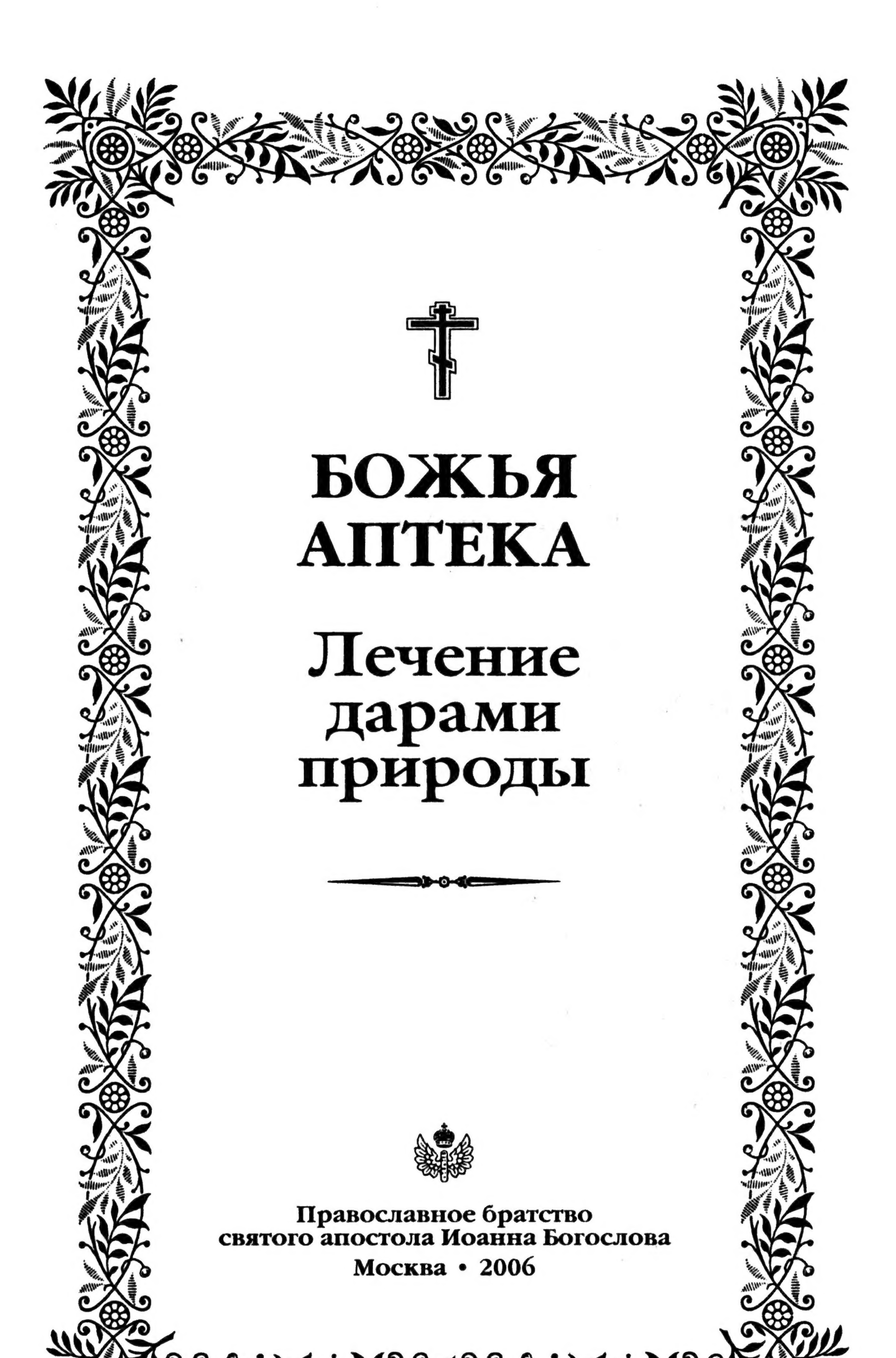

БОЖЬЯ
АПТЕКА
ЛЕЧЕНИЕ
ДАРАМИ
ПРИРОДЫ



БОЖЬЯ АПТЕКА

Лечение дарами природы

Православное братство
святого апостола Иоанна Богослова
Москва • 2006



Божья аптека. Лечение дарами природы. М. 2006.

В настоящем издании объединены материалы семнадцати брошюр серии «Божья аптека», заслужившей добрые отзывы православных читателей. Автор-составитель этих брошюр И. В. Киянова получила множество писем с благодарностью за свой труд и с просьбой выпустить его в одной книге, что с Божьей помощью и произошло.

Книга «Божья аптека» уникальна своей практической полезностью: в ней кратко и ясно даны описания болезней и их симптоматика, способы приготовления лекарств из натуральных продуктов, предложен полный перечень простых и доступных рецептов традиционной народной медицины, указаны противопоказания в применении трав, плодов и кореньев.

Дорогие читатели! Просим присылать простые проверенные рецепты народной медицины на адрес редакции:

125413, Россия, Москва, а/я 18.

ISBN 5-87301-022-6

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
автора-составителя
по применению лекарственных растений

Растительный мир — часть Божьего творения — это неисчерпаемая кладовая природного лекарственного сырья. На протяжении тысячелетий именно растения были основным лечебным средством. И сегодня лекарственные растения и препараты из них служат незаменимым сырьём для приготовления целого ряда лекарств.

В книге «Божья аптека» описаны свойства многих трав и растений и различные народные методики лечения болезней. Рецепты, приведенные в книге, просты, приготовление лекарственных препаратов несложно. Для приготовления любого настоя или отвара не нужно иметь специальных знаний — необходимо знать свой диагноз.

Вместе с тем, когда речь идет о применении средств народной медицины, следует знать: любое самолечение при серьезных заболеваниях — это всегда сомнительный и опасный эксперимент над самим собой. Поэтому перед началом любого лечения травами необходимо посоветоваться с врачом. Ведь каждый организм индивидуален, и то, что хорошо для одного больного, может принести вред другому. Перед началом лечения травами желательно провести необходимое обследование организма, соответствующее вашему заболеванию (анализы крови и мочи, УЗИ и т. д.). Выбирая тот или иной рецепт с применением трав, внимательно прочтите в конце книги главу о побочных эффектах и противопоказаниях. Закончив приём лекарственных препаратов, сделайте повторное обследование организма. Если после проведенного курса лечения улучшения не настанет, попробуйте другое средство: каждый для себя обязательно найдет те травы, которые ему помогут.

И еще одна очень важная рекомендация: прежде чем начинать лечение травами, нужно очистить организм от шлаков.

Иначе эффект лечения может быть не достигнут, и не травы будут в этом виноваты, а вы сами. Методик очищения множество — выберите одну из них, наиболее приемлемую для себя. Одна из начальных глав книги «Божья аптека» посвящена очищению организма.

Очищая свой организм, не забывайте об очищении духовном. Верное средство духовного очищения — идти путём православной церковной жизни, регулярно исповедоваться, шаг за шагом избавляясь от своих привычных грехов. Необходимо приучать себя быть добрым с людьми, избегать осуждения и зависти. Доброта человека — это великая исцеляющая сила, а злой, завистливый человек всегда болен, да и вообще всякий грех разлагает человека изнутри. Относитесь друг к другу с любовью, умейте прощать, учитесь вовсе не сердиться...

И помните о молитве: обращение сердца к Богу одухотворяет и душу, и тело. Славьте Господа нашего Иисуса Христа, благодарите Его за всё, просите о помощи, приготавливая отвар или настой, срывая траву или корень для лечения. И верьте в исцеление: Богу возможно всё!

При приготовлении отваров, настоев, настоек и т. д. добавляйте в них несколько капель святой воды.

Дорогие братья и сестры, большое спасибо вам за присланные рецепты — они обязательно войдут во второе издание книги! Простите меня за то, что я не сразу отвечаю на все письма. По мере возможности ответы будут отправлены всем.

Бог вам в помощь, и будьте здоровы!

С уважением к вам — Ирина Васильевна Киянова.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Химия или жизнь?

Страшно сказать, но давно уже стало выгодной врачебной практикой не лечить больного, а продлевать его болезнь, выкачивая из пациентов деньги. На самом же деле большинство болезней, если они не запущены, лечится простыми народными средствами, без химических препаратов и без особых затрат.

Но издатели этой книги принципиально не хотят доводить вопрос до абсурда — например, доказывать, что применение химических препаратов вовсе не нужно. Мы просто хотим напомнить, что есть народные средства лечения — простые, доступные, недорогие и эффективные. О них часто говорят, много пишут, редко помнят и продолжают употреблять искусственные лекарства, которые иногда помогают, иногда не вредят, а иногда и просто губят.

Когда перед православным христианином стоит вопрос о выборе между лечением травами и таблетками, то принять правильное решение часто мешает скептическое отношение верующего человека к так называемой народной медицине, в которой лечение травами бывает соединено с заговорами и прочим колдовством. Пугает и отталкивает зловещий образ «бабушки», которая, окружив себя иконками и зажженными свечами, бормочет под нос что-то вроде молитв, обращенных невесть к кому. И тут-то важно понять, что природа как творение Божие дана нам *даром* и помимо всяких «бабушек». Травы, плоды и коренья — благословенный дар Божий, отвергать который, делая выбор в пользу химии, просто неразумно.

Книга «Божья аптека» предлагает в качестве лекарств проверенные простейшие средства, большинство из которых чаще всего под рукой или в пределах досягаемости. Описываемые процедуры, как правило, тоже просты, что подходит для того, кто не любит смаковать процесс лечения, делая его образом жизни, но вместе с тем понимает, что лечиться иногда необходимо.

Приведём простейшие примеры весьма действенных природных средств. Обычный лист белокочанной капусты снимает воспалительные процессы и боли в суставах, помогает избавиться от солевых отложений, и он же излечивает воспалительные процессы в горле. Или — многие это знают, но мало кто использует: чеснок является мощным не только профилактическим, но и исцеляющим средством при лечении простудных заболеваний; он же способствует восстановлению нормальной флоры желудка и кишечника. А чтобы избежать запаха чеснока, можно целиком глотать его маленькие дольки...

Книга «Божья аптека» изобилует подобными простыми и эффективными рецептами.

Кроме натуральных средств растительного происхождения в предлагаемых рецептах изредка встречаются знакомые всем химические вещества: йод, сода, борный спирт, нашатырь, перекись водорода, азотнокислое серебро и т. д. Это не противоречит концепции книги «Божья аптека», поскольку действие этих веществ проверено многолетней практикой.

Болезнь с точки зрения православного христианина

Болезнь — не всегда наказание за грехи. Иногда болезнь посылается для смирения, иногда — чтобы удержать человека от неправильных поступков. Бывает, болезнь мешает планам, казалось бы, самым хорошим — и эти планы не осуществляются. Но кто знает, не во благо ли это?

Сказанное вовсе не означает, что лечиться не нужно. Лечиться можно и нужно, и лучше делать это испытанными способами, чтобы, лечась, не наносить сугубого вреда здоровью. Отношение человека к болезни должно быть мудрым: нельзя относиться к ней беспечно; бояться тоже не нужно. Подлинно верующего человека хранит благодать Божия. Заболев, верующий спросит себя: может быть, что-то неладно с душой? Может, есть какой-нибудь неисповеданный грех? Но никогда имеющий веру не скажет: «За что мне это?» — потому что всякий, имеющий совесть и не обманывающий себя, знает: всегда есть за что. И никогда православный христианин не подумает: «Это на меня кто-то навел порчу, накодовал».

Не прибегая к услугам сомнительных целителей и никого не обвиняя в наших болезнях, начнем лечиться, и давайте

делать это правильно, не слишком сильно доверяя дорогостоящим нововведениям в медицине. Попробуйте, последовав традиции, прибегнуть к проверенным временем методам лечения. А сначала, как и перед всяким добрым делом, следует помолиться.

«Нет ничего равного молитве: она и невозможное делает возможным, трудное — легким, неудобное — удобным». Это слова святителя Иоанна Златоуста. А вот что пишет архиепископ Иннокентий Херсонский:

«...Не только каждое отделение грехов, но и каждый грех имеет собственную, ему принадлежащую болезнь. Страсти и пороки внедряют недуги на целые века в целые фамилии... В целых народах народные пороки и болезни нравственные образуют недуги, им соответствующие».

В болезни обычно молятся Господу, Пресвятой Богородице и святым врачам: великомученику и целителю Пантелеимону, преподобному Агапиту Печерскому и другим.

Молиться нужно о себе и о ближних, а ближний у христианина — тот, кто нуждается в его помощи.

Господи, благослови!

МОЛИТВЫ, ЧИТАЕМЫЕ В БОЛЕЗНЯХ И О БОЛЯЩИХ

Молитвы ко Господу Иисусу Христу

Тропарь

Ско́рый в заступле́нии еди́н сый, Христе́, ско́рое свы́ше покажи́ посеще́ние стра́ждущему рабу́ Твоему́ *(имя)*, и изба́ви от неду́г и го́рьких боле́зней, и воздви́гни во е́же пе́ти Тя и сла́вити непреста́нно, моли́твами Богоро́дицы, еди́не Человеколю́бче.

Кондак

На одре́ боле́зни лежа́щаго и сме́ртною ра́ною уя́звленнаго, я́коже иногда́ воздви́гл еси́, Спа́се, Петро́ву те́щу и разсла́бленнаго, на одре́ носи́маго; си́це и ны́не, Милосе́рде, стра́ждущаго *(имя)* посети́ и исцели́: Ты бо еди́н еси́ неду́ги и боле́зни ро́да на́шего понесы́й и вся моги́й, я́ко Многоми́лостив.

Молитвы ко Пресвятой Богородице

Молитва

Пресвята́я Богоро́дице, всеси́льным заступле́нием Тво́им помоги́ мне умоли́ть Сы́на Твоего́, Бо́га моего́, об исцеле́нии раба́ Бо́жия *(имя)*.

Молитва

Цари́це моя́ преблага́я, наде́ждо моя́ Богоро́дице, прия́телище си́рых и стра́нных предста́тельнице, скорбя́щих ра́досте, оби́димых покрови́тельнице! Зри́ши мою́ беду́, зри́ши мою́ скорбь; помози́ ми я́ко не́мощну, окорми́ мя я́ко стра́нна. Оби́ду мою́ ве́си, разреши́ ту, я́ко во́лиши; я́ко не и́мам ины́я по́мощи, ра́зве Тебе́, ни ины́я предста́тельницы, ни благи́я утеши́тельницы, то́кмо Тебе́, о Богома́ти, я́ко да сохрани́ши мя и покры́еши во ве́ки веко́в. Ами́нь.

Кондак

Не и́мамы ины́я по́мощи, не и́мамы ины́я наде́жды, ра́зве Тебе́, Пречи́стая Де́во, Ты нам помози́, на Тебе́ наде́емся и Тобо́ю хва́лимся, Твои́ бо есмы́ раби́, да не постыди́мся.

Величание

Велича́ем Тя, Пресвята́я Де́во, Богоизбра́нная Отрокови́це, и чтим о́браз Твой свя́тый, и́мже то́чиши исцеле́ния всем с ве́рою притека́ющим.

Молитвы ко святым Божиим

Святому великомученику и целителю Пантелеимону

О вели́кий уго́дниче Христо́в, страстоте́рпче и врачу́ многоми́лостивый Пантелеи́моне! Умилосе́рдися надо мно́ю, гре́шным рабо́м, услы́ши стена́ние и вопль мой, уми́лостиви Небе́снаго Верхо́внаго Врача́ душ и теле́с наших, Христа́ Бо́га на́шего, да да́рует ми исцеле́ние от неду́га, мя гнету́щаго. Приими́ недосто́йное моле́ние гре́шнейшаго па́че всех челове́к. Посети́ мя благода́тным посеще́нием. Не возгнуша́йся грехо́вных язв мои́х, пома́жи их еле́ем ми́лости твоея́ и исцели́ мя; да здрав сый душе́ю и те́лом, оста́ток дней мои́х, благода́тию Бо́жиею, возмогу́ провести́ в покая́нии и угожде́нии Бо́гу и сподо́блюся восприя́ти благи́й коне́ц жития́ моего́. Ей, уго́дниче Бо́жий! Умоли́ Христа́ Бо́га, да предста́тельством твои́м да́рует здра́вие те́лу моему́ и спасе́ние души́ мое́й. Ами́нь.

Тропарь

Страстоте́рпче свя́тый и целе́бниче Пантелеи́моне, моли́ Ми́лостиваго Бо́га, да прегреше́ний оставле́ние пода́ст душа́м на́шим.

Святому преподобному Агапиту Печерскому, врачу безмездному

Тропарь

Богоно́снаго Анто́ния ревну́я смиренному́дрию, а́ки не́киим врачевство́м, зе́лием сне́дным исцеля́л еси́ боля́щия, преподо́бне Агапи́те, тем и врача́ неве́рна уве́рив, наста́вил еси́ на путь спасе́ния. Уврачу́й и на́ша боле́зни и моли́ся Го́сподеви о воспева́ющих тя.

Святому преподобному Сампсону странноприимцу

О те́плый моли́твенниче, бла́гостный о́тче, преподо́бне Сампсо́не! Моли́ Бо́га о мне гре́шнем, и низпосли́ от Всеблага́го Влады́ки по́мощь ми и избавле́ние, привре́менна бо есть жизнь моя́ и испо́лнена труда́, скорбе́й и боле́зней.

Укрепи́ се́рдце мое́, да возмогу́ понести́ тяготу́ мою́, и не попусти́, да превозмо́гут искуше́ния мно́гая моя́ ма́лыя си́лы, но

споспешеству́й мне заступле́нием твои́м и посреде́ обстоя́ний и бед упра́ви путь мой в Ца́рство Небе́сное, да сла́влю просла́вльшагося в тебе́ Го́спода во ве́ки. Ами́нь.

Святой великомученице Варваре
Тропарь

Агнице всеблаже́нная Варва́ро, Боже́ственне озари́вшися све́том Святы́я Тро́ицы Трисо́лнечным и в купе́ли утверди́вшися в побежде́ние ле́сти оте́ческия, ве́ру испове́дала еси́ Христо́ву. Тем, всечестна́я, свы́ше благода́ть тебе́ дарова́ Бог, исцеля́ти неду́ги и боле́зни вся. Его́же моли́, великому́ченице, да спасе́т ду́ши на́ша.

Молитвы о детях

Святому Симеону Богоприимцу

О Богоприимче Симео́не! Услыши нас, грешных раб Божиих (имена), и не отыми́ покро́в твой святый от нас, моли благость Господа, яко да отвратит от нас гнев Свой, праведно по дело́м нашим на ны дви́жимый, и, презре́в безчисленная прегрешения наша, обратит нас на путь покаяния и на стези́ заповедей Своих утвердит нас. Огради молитвами твоими в мире жизнь нашу и во всем благом благое поспешение испроси́, вся к животу и благочестию потребная нам даруя, яко да тихое и безмолвное житие поживем во всяком благочестии и чистоте, и тако в вечный достигнем покой, иде́же сподо́бимся Небеснаго Царствия Христа Бога нашего, Емуже всякая слава подобает, со Отцем и Пресвятым Его Духом, ныне и присно, и во веки веков.

Молитва о детях, преподобного Амвросия Оптинского

Господи, Ты един вся ве́си, все можеши и всем хо́щеши спастись и в разум Истины приити. Вразуми́ детей моих (имена) позна́нием истины Твоея́ и воли Твоея святы́я, и укрепи их ходити по заповедям Твоим, и меня, грешнаго, помилуй.

ОБЩИЕ СПОСОБЫ приготовления лекарств из натуральных продуктов

Настои и отвары

Настои и отвары представляют собой водные вытяжки из лекарственного сырья. Настои обычно готовят из листьев, цветков, стеблей, отвары — из корней, коры, корневищ, древесины.

Существует несколько способов приготовления настоев и отваров. Традиционным является следующий. Необходимое количество измельченного сырья помещают в эмалированный или фарфоровый сосуд, заливают водой комнатной температуры, закрывают крышкой и ставят на кипящую баню. Настой нагревают в течение 15 минут, отвар — 30 минут, часто помешивая. После этого сосуд охлаждается при комнатной температуре, причем настой в течение 45 минут, а отвар — 10 минут, затем жидкость процеживают или фильтруют (через салфетку, марлю или х/б ткань), а оставшуюся массу отжимают. После отжатия добавляют воду до первоначального объема.

Для приготовления настоя или отвара берут, как правило, 1 столовую ложку растительного сырья на 1 стакан воды. Масса одной столовой ложки сушеных трав, листьев и цветков составляет в среднем 3–5 г, корней, древесины и коры — около 6–8 г.

Настои и отвары быстро портятся, особенно в летнее время. В связи с этим лучше всего их готовить ежедневно. Если это невозможно, их хранят в темном прохладном месте или в холодильнике, но не более 2 суток.

Настои также удобно готовить с помощью термоса. Для этого назначенную дозу сырья (обычно 2 столовые ложки) высыпают в термос и заливают двумя стаканами кипятка. Лучше это делать вечером. За ночь вода настаивается. Настой нельзя хранить в термосе больше суток.

В домашних условиях (но только для косметического использования) настои готовят без кипячения. Для этого лекарственное сырье помещают в тщательно прогретую емкость, за-

ливают крутым кипятком, плотно закрывают посуду крышкой, накрывают плотной тканью и настаивают в течение 4–6 часов, после чего процеживают, остаток отжимают и фильтруют.

Настойки

Настойки — жидкие лекарственные формы, в которых в качестве экстрагирующего фактора применяют 40–70-процентный спирт или водку. Чаще всего на 1 часть измельченного сырья берут 5 частей спирта или водки, тщательно перемешивают и ставят в сухое, прохладное и темное место (лучше в посуде из темного стекла) на срок от 7 до 40 дней в зависимости от назначения настойки. По истечении необходимого времени выдержки настойку процеживают, отжимают оставшуюся в посуде часть и также процеживают.

Хранят настойки в плотно закупоренных бутылках. Они могут храниться несколько лет. Употребляют их, как правило, небольшими дозами — от 10 до 40 капель на прием.

Принимают настойки обычно в холодное время года, так как они вызывают прилив крови к голове и сердцу, особенно в теплое время. Детям настойки противопоказаны.

Припарки

Припарки — это старинная форма местного применения растений. Для приготовления припарок измельченное сырье размешивают с горячей водой и полученную кашицу распределяют равномерно на куске ткани. Затем накладывают на больное место и для сохранения тепла покрывают компрессом.

Мази

Из водных вытяжек лекарственных растений можно приготовить мази. Для них чаще используют подземные части растения. Мазь можно приготовить следующим образом.

50 г измельченных корней растений отваривают в течение 15–20 минут в 100 мл воды, охлаждают, процеживают и добавляют 50 г мазевой основы: вазелина, несоленого свиного сала, сливочного или растительного масла.

Затем все эти компоненты тщательно растирают в ступке.

Мази, приготовленные на сале или на масле, легко проникают в кожу и оказывают более глубокое действие, чем мази на вазелине. Хранить мази нужно в холодильнике.

Соки

Довольно часто с лечебной целью используют свежий сок растений, который обычно получают с помощью мясорубки, терки или соковыжималки.

Сок содержит комплекс биологически активных компонентов лекарственного растения. Его добавляют в маски, мази, делают примочки или компрессы, используют и в разведенном виде.

Лосьоны

Лосьоны широко используются в косметике, представляют собой водно-спиртовые смеси с включением лечебных веществ. Их можно приготовить и в домашних условиях с использованием лекарственных растений, настоянных на водке. На 1 часть растительного сырья надо брать 4 части водки (по объему).

Размельченное сырье помещают в стеклянный сосуд и заливают водкой.

Затем сосуд плотно закрывают и оставляют в темноте на 7–10 дней при комнатной температуре, размешивая (взбалтывая) смесь несколько раз в день. После чего процеживают, а сырье отжимают. Жидкость, полученную после отжатия, выливают в процеженную и повторно фильтруют.

Полученный водно-спиртовой экстракт дополнительно разводят кипяченой водой в соотношении 1:2 или 1:3.

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

В этом разделе простые и щадящие методы очищения организма. Выбирайте, какой вариант вам подходит больше, и принимайтесь за дело. Очищение хорошо проводить постом. И помните: какой бы способ вы ни выбрали, будьте последовательны, не бросайте очищение, не доведя до конца, — и организм отблагодарит вас хорошим самочувствием.

Общее очищение организма

Очищение при помощи чесночной настойки

Назначение: очищает организм от жировых и известковых отложений. Резко улучшает общий обмен веществ в организме, в результате чего сосуды становятся эластичными, чем предупреждаются инфаркт миокарда, стенокардия, склероз, паралич, образование различных опухолей; исчезает шум в голове, восстанавливается зрение и т. д.

При точном соблюдении режима лечения омолаживается организм.

Приготовление.

Тщательно промыть и очистить 350 г чеснока, мелко нарезать и размять в сосуде деревянной или фарфоровой ложкой. Взвесить 200 г этой массы, взяв снизу, где больше сока, положить в стеклянный сосуд, добавить 200 мл 96-процентного спирта. Сосуд плотно закрыть и хранить в темном прохладном месте 10 дней. Затем массу процедить через плотную ткань, отжать. Через 2 дня начать лечение. Пить каплями с 1/4 стакана холодного молока (при непереносимости молока — с водой) строго по нижеприведенной схеме.

Принимать за 15–20 минут до еды.

Повторный курс лечения не раньше, чем через шесть лет.

День приема	Завтрак	Обед	Ужин
1 день —	2 капли	2 капли	3 капли
2 день —	4 капли	5 капель	6 капель

3 день —	7 капель	8 капель	9 капель
4 день —	10 капель	11 капель	12 капель
5 день —	13 капель	14 капель	15 капель
6 день —	15 капель	14 капель	13 капель
7 день —	12 капель	11 капель	10 капель
8 день —	9 капель	8 капель	7 капель
9 день —	6 капель	5 капель	4 капли
10 день —	3 капли	2 капли	1 капля
11 день —	25 капель	25 капель	25 капель

Далее принимать по 25 капель 3 раза в день перед едой, пока вся настойка не закончится.

Летнее общее очищение организма

Для очищения использовать экологически чистые продукты (желательно выращенные на вашем огороде).

В течение лета (в период с июля по сентябрь, когда в огороде что-то созревает) один раз в неделю устроить очистительный день. В этот день с утра вы съедаете натощак пучок зелени, состоящий из петрушки, укропа, сельдерея, лука, любистока, зеленых листьев чеснока, салата. Все это надо есть без хлеба, соли и прочих приправ. Если чего-то из перечисленного в вашем букете будет недоставать — ничего страшного. Главное, чтобы там обязательно была петрушка. Весь оставшийся день вы питаетесь лишь зрелыми, сочными сырыми овощами и фруктами опять же без хлеба, приправ и прочих добавок. Есть овощи и фрукты можно начинать уже через полчаса после того, как вы съели пучок зелени. При возможности добавьте в рацион и лесные ягоды: землянику, чернику, бруснику, клюкву, рябину, калину и т. д. Проводить очистительные дни один раз в неделю не менее двух месяцев.

Очищение с использованием чистотела

Очищение ферментным напитком из чистотела

Взять 3 л воды (родниковой, очищенной или кипяченой) комнатной температуры, 1/2 стакана сухой или свежей травы чистотела, 1 стакан сахара. Траву поместить в мешочек из марли, в который положить камешек (грузило). Все вышеперечисленные компоненты поместить в банку, добавить немного сметаны или сыворотки. Сыворотка должна быть получена не в результате створаживания (при нагревании бактерии погибают), а от

сцеживания скисшего молока: в такой сыворотке молочнокислые бактерии живые. Закрыть несколькими слоями марли. Заквашивать в течение 3–5 суток, если в квартире тепло; в прохладном месте заквашивать около 2-х недель. Напиток готов, когда он на вкус будет кисленьким. Принимают его от 1 ст. л. до стакана за один раз, обычно между приемами пищи, не менее 2-х недель. *(После обработки молочнокислыми бактериями чистотел утрачивает ядовитость, и можно не бояться его применять.)* Учтите: этот напиток повышает аппетит.

Очищение настоем чистотела

Взять 1 ст. л. травы чистотела, залить 200 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 50 мл 3 раза в день не менее 20 дней. Можно добавлять настой чистотела в питьевую воду. Принимать в течение длительного времени.

Очищение организма от шлаков и токсинов исландским мхом

Взять 2 ст. л. свежей цетрарии исландской (иначе: исландский лишайник, исландский мох, лопастянка, ягель), залить стаканом яблочного уксуса и настоять 2 дня. На ночь пить по 1 ч. л. настоя, разведенной в 1/4 стакана теплой воды. Курс — 2 недели. В средней полосе цетрария исландская растет преимущественно в сосновом лесу, расстилается по земле ковром из крохотных серо-зеленых кустиков, похожих на оленьи рожки.

Для омоложения организма: взять 2 ст. л. свежего или 1,5 ст. л. сухого исландского мха, залить 1/2 литра кипятка, варить на медленном огне 10 минут. Остывший отвар процедить, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Курс приема — 2–4 недели.

Очищающая диета

Рекомендуется проводить раз в полгода.

1. Четыре дня подряд вдоволь ешьте салаты из свежих овощей, добавляя в них 3 ч. л. растительного масла в день, сырые или сушеные фрукты (предварительно замочив их в теплой кипяченой воде). Пейте зеленый чай с медом, настои из целебных растений и кофе из цикория.

2. На пятый день добавьте в рацион один сухарь из ломтика черного хлеба.

3. На шестой день на обед вместе со свежими овощами съешьте 3 картофелины, сваренные в мундире без соли.

4. На седьмой день то же самое плюс два сухаря и пол-литра кислого молока или простокваши.

5. На восьмой и девятый день добавляется одно яйцо, сваренное в мешочек (желток жидкий).

6. С десятого по четырнадцатый день прибавьте к прежним продуктам 1 ч. л. сливочного масла, 2 ст. л. творога и 1 ч. л. растительного масла.

7. На пятнадцатый день можете добавить 100 г отварного мяса.

8. Затем постепенно в течение трех дней переходите к обычному питанию.

Полезно два дня в неделю повторять режим питания первых четырех дней.

Очищение горячей водой

Для очистки организма необходимо в течение двадцати дней каждый вечер перед сном выпивать медленными глотками по 1 стакану горячей воды. Еще лучше вместо воды пить горячие настои и отвары лекарственных растений: корня лопуха, березовых почек, овсяной соломы, мяты, душицы, крапивы, чабреца. Выпив воду или отвар, следует растереть тело мокрым полотенцем и лечь спать. Такое очищение следует проводить 4 раза в год.

Очищение лечебной жидкостью

Налить в банку 1,5 л молочной сыворотки, разбить в нее 8 сырых яиц и влить 800 г меда. Далее нужно размешать содержимое банки и поставить ее в темное место на 9 суток, после чего размешать, отстоять и процедить. Для общего очищения эту жидкость следует пить 3 раза в день по 50 мл за 30 минут до еды. Для очищения использовать всю жидкость.

Очищение дегтем

Для внутреннего применения в качестве средства общего очищения организма деготь готовят следующим образом: тщательно перемешать 1 л кипяченой воды и 100 г дегтя (продается в аптеке) деревянной палочкой в течение 5 минут, дать смеси отстояться в течение двух суток, после чего осторожно снять пену, слить, не взбалтывая, прозрачную жидкость в отдельную посуду и плотно закрыть крышкой. Принимать 1–2 раза в день натощак по 1 ч. л. в течение месяца, после чего сделать перерыв на 10 дней и повторить курс лечения.

Для наружного применения следует влить в 2,5 л кипяченой воды 1 кг дегтя, хорошо перемешать все деревянной палочкой в

течение 15 минут, дать отстояться 10 часов, после чего слить прозрачную жидкость и хранить ее в плотно закрытой бутылке. Обтирание этой жидкостью больных частей тела помогает при камнях в мочевом пузыре, чесотке, язвах, золотухе, проказе, оспе, кровотечении, изъязвлении кишок, различных опухолях, гангрене, роже, астме, расстроенном пищеварении, водянке, истерии. Для этой цели рекомендуется использовать сосновый деготь, полученный из сосны, растущей на сухом и высоком месте.

Очищение кишечника и желудка

После общего очищения организма приступают к очищению отдельных органов и систем, при этом желательно начинать с очищения кишечника и желудка. Яды и токсины, скапливающиеся в кишечнике, не только нарушают работу пищеварительной системы, но и отравляют весь организм. Большинство людей страдает одним из самых распространенных недугов нашего времени — дисбактериозом. Дисбактериоз — это нарушение баланса микрофлоры кишечника, при котором полезные микроорганизмы оказываются уничтоженными, а опасные и болезнетворные размножаются сверх всякой меры. Начиная процедуры по очищению кишечника, необходимо одновременно принимать дополнительные меры по борьбе с дисбактериозом. Для этого можно порекомендовать каждый день в течение одной-двух недель утром съедать натощак за час до еды один зубчик чеснока, и еще один зубчик вечером через два часа после еды. Обязательно введите в свой рацион каши, отруби, свежие овощи и фрукты. Питайтесь так, чтобы белковые продукты употреблялись отдельно от углеводных. Постарайтесь как можно реже прибегать для опорожнения кишечника к слабительным средствам. Прием слабительных средств допустим лишь как разовое мероприятие и ни в коем случае не должен быть постоянным.

Очищение яблочным соком и кефиром

Очищение занимает всего четыре дня.

В первый день желательно сделать натощак очистительную клизму (или накануне вечером принять мягкое слабительное). В течение дня ничего не есть, а пить только кефир средней жирности (кефир без всяких добавок) по стакану каждый час — от 1,5 до 3 литров в общей сложности. Если появится озноб и некоторая слабость, выпейте стакан горячего чая с медом.

На второй день — клизма или слабительное по желанию и по самочувствию. В течение всего дня нужно пить яблочный сок — желательно домашний и свежеприготовленный, а если приобретенный в магазине, то без консервантов, без сахара и неочищенный. Пить сок по стакану через каждые два часа, в общей сложности — 1–1,5 литра. Примерно в 17 часов нужно выпить чаю с медом и с сухариками и больше ничего не есть.

На третий день на завтрак, обед, ужин можно употреблять овощи во всех видах — салаты, овощные супы, овощное рагу, но все это без добавления масла. Кроме овощей, ничего не есть, пить только соки — лучше всего яблочный и морковный.

Четвертый день еще более легкий — снова овощная диета, но теперь в овощные блюда можно добавить растительное масло.

После выхода из очищения в течение четырех дней устройте себе щадящую диету — можно добавить к овощам и белковые, и углеводные блюда, но в очень умеренных количествах.

Такое очищение можно проводить регулярно, но не чаще одного раза в месяц.

Очищение желудочно-кишечного тракта подсоленной водой

При этом методе промывание желудочно-кишечного тракта происходит естественным путем: сначала человек пьет подсоленную воду, а затем делает специальные упражнения, при которых вода последовательно проходит через все отделы кишечника, вымывая шлаки и токсины. Этот способ весьма эффективен: после двух-трех процедур забитая многолетними отложениями толстая кишка очищается, а при глистных заболеваниях из организма выводится большая часть гельминтов — порой к большому удивлению человека, даже не подозревавшего об их существовании в организме.

Процедуру лучше делать утром натощак, после естественного опорожнения кишечника. Она занимает от одного до трех часов, поэтому имеет смысл заняться чисткой в выходной день.

С вечера вскипятите и остудите 4–5 л воды, после чего растворите в ней обычную поваренную соль из расчета 1 ч. л. без верха на 2 л воды. Подсолить воду нужно обязательно: если этого не сделать, она будет впитываться слизистой оболочкой желудка и выводиться через почки, а не через кишечник. Если вода вам покажется слишком соленой, ее можно немного разбавить.

Утром натощак за полчаса до чистки выпейте пол-литра теплой кипяченой воды, растворив в ней 2–3 чайные ложки меда.

Далее приступаем к чистке. Выпейте столько подсоленной воды комнатной температуры, сколько войдет в желудок без ощущения дискомфорта, но не менее 2 стаканов. И сразу же начинайте делать упражнения, которые помогут протолкнуть ее через желудочно-кишечный тракт, — одно за другим без остановки.

Упражнение 1. Встаньте прямо, ноги расставьте примерно на ширине 30–35 см, ступни параллельно друг другу. Не соединяя ладони, переплетите пальцы рук, выверните их и поднимите руки над головой. Потянитесь вверх, выпрямите спину и наклоните верхнюю часть туловища вправо, затем снова выпрямитесь и сразу же наклонитесь влево, как будто разбалтываете воду в желудке. Вперед не прогибайтесь и голову не наклоняйте — она все время должна находиться между вытянутыми руками. Повторите по 4 раза в обе стороны. Это упражнение открывает привратник желудка, и при каждом наклоне часть воды проникает из желудка в двенадцатиперстную кишку.

Упражнение 2. Встаньте прямо, ступни поставьте параллельно одна другой на ширине 30–35 см. Если расставить ноги слишком широко или слишком близко, эффект будет значительно слабее. Правую и левую руки вытяните перед собой на уровне плеча, левую руку согните в локте и прикоснитесь пальцами к правой ключице. Поверните корпус до упора вправо и одновременно отведите правую руку как можно дальше назад, при этом смотрите на кончики пальцев правой руки. Затем сразу вернитесь в исходное положение, поменяйте руки и сделайте такой же поворот влево. Повторите, делая повороты попеременно по четыре раза в обе стороны. При этом упражнении вода из двенадцатиперстной кишки проталкивается в тонкую кишку.

Упражнение 3. Лягте на живот, ладонями упритесь в пол по обе стороны груди. Ступни раздвиньте на 30–35 см. Опираясь на ладони и пальцы ног, приподнимите туловище (руки в локтях прямые) и прогнитесь назад, не касаясь бедрами пола. Голову поднимите, смотрите в потолок. Затем поверните голову и туловище вправо и постарайтесь увидеть пятку левой ноги. Не задерживаясь, вернитесь в исходное положение и сразу же сделайте поворот влево, на мгновение зафиксировав взгляд на пятке

правой ноги. Повторите 4 раза, чередуя повороты вправо и влево. Это упражнение продвигает воду по тонкому кишечнику, промывая ворсинки на ее стенках.

Упражнение 4. Встаньте прямо, ноги поставьте на ширину плеч, носки немного поверните внутрь. Слегка согните ноги в коленях, правой рукой обопритесь о правое колено. Присядьте, одновременно поворачивая корпус вправо, а затем наклонитесь, стараясь прямой левой рукой коснуться пола за правой ступней. Голову тоже поверните вправо и назад, пятки от пола не отрывайте. Затем сразу вернитесь в исходное положение, поменяйте руки и сделайте наклон влево. Повторите 4 раза, чередуя наклоны в одну и другую стороны. При этом упражнении вода проталкивается по толстой кишке, промывая ее.

Для тех, кому оно не по силам, есть более легкий вариант. Присядьте на корточки. Колено левой ноги медленно опустите на пол (пятка приподнялась, нога опирается на мысок), руками обопритесь о правое колено и прижмите правое бедро к животу (пятку приподнять), одновременно поворачивая туловище вправо. Затем поменяйте ноги и сделайте такой же поворот влево. Повторите четыре раза в обе стороны.

Обычно опорожнение кишечника происходит почти сразу же после того, как выполнены все упражнения.

Если появилось чувство усталости, прилягте на несколько минут, а затем снова выпейте воды, повторите весь комплекс, снова сходите в туалет и так до тех пор, пока не начнет выходить чистая вода (в общей сложности вам придется проделать весь комплекс 5–7 раз). После каждого посещения туалета обязательно подмывайтесь теплой водой и смазывайте анус растительным маслом или жирным кремом.

После того как закончите процедуру, выпейте 2–3 стакана прохладной несоленой кипяченой воды, положите два пальца на корень языка и вызовите рвоту — таким образом вы очистите желудок и «включите» сфинктер кишечника, отделяющий его от двенадцатиперстной кишки.

Внимание! Если после первого выполнения комплекса опорожнения кишечника не произошло, в желудке ощущаются тяжесть и бульканье — повторите комплекс упражнений 2–3 раза, но воду при этом не пейте. Если и это не поможет, сделайте небольшую, на пол-литра, клизму с кипяченой водой комнатной температуры, а затем продолжите процедуру.

Комплекс дает довольно большую физическую нагрузку, и в течение 1–2 дней после его выполнения возможны легкие мышечные боли, поэтому никаких других упражнений в это время лучше не делать.

Обычно после завершения чистки наступает состояние расслабленности, появляется желание полежать. Вы можете испытывать жажду, хотя выпили много воды. Это вполне естественно: процесс выведения шлаков и токсинов продолжается. Чтобы правильно довести его до конца и запустить нормальное пищеварение, не раньше чем через 30 минут и не позже чем через час после завершения процедуры необходимо поесть. Дольше пищеварительный тракт оставлять пустым не рекомендуется.

Первая трапеза состоит из тарелки разваренного риса — он должен быть очень мягким, таять на языке. Лучше сварите рисовую кашу-размазню без молока, соли и сахара с 40 г сливочного масла. А в качестве гарнира можно съесть немного хорошо проваренной моркови. Через час после первого приема пищи можно выпить полстакана пресной воды, однако злоупотреблять питьем не стоит. И вот почему: при промывании соленой водой шлаки и токсины устремляются в кишечник и естественным путем выводятся из организма. Пресная вода вызывает обратный эффект: остатки токсинов всасываются в стенки кишечника. В течение 24 часов после промывания кишечника можно выпить в общей сложности не более полулитра пресной воды, отвара шиповника или настоя мяты, липы или ромашки (1 ст. л. травы заварить стаканом кипятка, настоять 45 минут, процедить). И ни в коем случае не пить газированных напитков. От чая, кофе, какао в этот день тоже откажитесь.

Второй раз рекомендуется есть не ранее чем через 3 часа. В день, когда проводится чистка, нужно ограничить свой рацион кашами, отварными овощами, хлебом, исключив мясо, рыбу, молоко, кисломолочные продукты, свежие овощи, фрукты, сладости. На следующий день можно съесть немного творога и рыбы, свежих овощей и фруктов, но следует воздержаться от мяса, кондитерских изделий, от перца, горчицы, уксуса и других острых приправ, газированных и алкогольных напитков, кофе, какао.

Проводить чистку рекомендуется раз в три месяца при смене времени года. Лица, страдающие запорами, могут делать ее

каждую неделю, повторяя комплекс упражнений не более трех раз.

Положительные результаты не заставят себя ждать: организм освободится от многолетних залежей шлаков, улучшится кровообращение, активизируется обмен веществ. Нормализуется давление, исчезают отеки, боли, в том числе и головные, улучшается подвижность суставов, эластичность связок и мышц. Вы почувствуете бодрость и легкость во всем теле, прилив сил и энергии!

Внимание! Чистку кишечника нельзя проводить при опухолях и новообразованиях в кишечнике, язвенной болезни, туберкулезе. Она не рекомендуется также при сердечных приступах, острой дизентерии, колите, аппендиците, высокой температуре, в период месячных.

Очищение глиной

Взять чистую глину без примесей песка (лучше приобрести ее в аптеке). Глину нужно растолочь, посеять через сито и получившийся порошок поставить на несколько часов в солнечное место. Каждый день утром натощак и вечером перед сном нужно выпивать по одному стакану теплой кипяченой воды, в которой растворено 1/2 чайной ложки глиняного порошка. Пить как минимум неделю. Глина обладает свойством впитывать в себя токсины и шлаки. При таком методе очищения кишечник становится чистым уже в первые 3 дня, а к концу недели очищается и желудок. Если вы хотите очистить кишечник более радикально, полностью отслоив от его стенок накопившуюся там слизь и гниющие остатки пищи, продлите очищение еще на неделю, причем дозу глиняного порошка следует увеличить до одной чайной ложки на стакан воды.

В процессе очищения глиной организм очень активно возвращается к нормальной жизнедеятельности, восстанавливая нарушенный обмен веществ. В связи с этим могут проявиться некоторые застарелые заболевания. Не пугайтесь этого, так же как и некоторой слабости и, возможно, временного обострения вялотекущих болезней. Эти симптомы — показатель правильности процесса очищения, они кратковременны и достаточно быстро проходят. Если болезненные процессы не проявляются, можно продлить курс очищения до одного месяца, увеличив дозу глиняного порошка на третьей неделе до одной столовой ложки, на четвертой недели — до двух столовых ложек.

Метод очень действенный: проходят и обострившиеся заболевания, и застарелые.

Очищение хвоей

Залить 5 ст. л. молодой измельченной еловой, сосновой или пихтовой хвои, свежей или хранившейся не более года, 1/2 литра кипятка. Варить на слабом огне 10 минут, настоять в термосе или теплом месте 8 часов, процедить, вылить обратно в термос. Отвар готовить каждый день и пить его в теплом виде в течение дня вместо воды. Этот способ хорош тем, что одновременно с очисткой кишечника происходит и очистка печени. Показателем того, что отвар начал действовать, является помутнение и изменение цвета мочи. В зависимости от того, какие соли в ней растворяются, она окрашивается по-разному. Не пугайтесь: это естественный процесс. Как только цвет и прозрачность мочи восстановятся, чистку прекратить.

Очищение травами

Каждое утро в течение месяца выпивать натощак стакан теплого настоя ромашки, мяты, спорыша. Взять 1 ст. л. травы, заварить 1 стаканом кипятка, кипятить на паровой бане 15 минут, настоять 40 минут.

Сбор 1. Плоды фенхеля, корень алтея, цветки ромашки, корневище пырея, корень солодки — все по 20 г. Вечером на ночь выпивать по стакану отвара из 1 ст. л. сбора на 1 стакан воды. Курс — месяц.

Сбор 2. Корень алтея — 30 г, корень окопника — 20 г. Отвар из 1 ст. л. сбора на стакан воды. Выпивать стакан отвара небольшими глотками каждый день перед едой в течение 2 недель.

Сбор 3. Трава чистотела — 10 г, трава тысячелистника — 20 г, цветки ромашки — 20 г, трава зверобоя — 20 г. Настой из 1 ст. л. сбора на стакан кипятка. Принимать по 2 стакана в день в течение 2 недель. Применяется для очищения желудка у людей с повышенной кислотностью.

Очищение яблочным уксусом

Взять 1 ст. л. яблочного уксуса, растворить в стакане кипяченой воды и выпить в течение дня, делая по несколько глотков раствора через каждые полчаса. Курс очищения — одна неделя.

Внимание! Очищение яблочным уксусом противопоказана при язвенной болезни с повышенной кислотностью желудочного сока.

Очищение кишечника картофелем и кефиром

Регулярно устраивать разгрузочные дни — 1 день в неделю съедать только 5–6 небольших запеченных картофелин и 1/2 л кефира или бифидока.

Очищение кишечника сухофруктами

Очищение надо начинать с подготовки. В течение недели на брюшную полость накладывать компресс из просоленной шерстяной ткани. На ночь влажный, теплый; днем — только сухой. И кишечник начнет «оживать». В эту неделю принимать на ночь по 1 ст. л. следующую питательную и очищающую смесь: взять по 100 г кураги, чернослива, изюма, прокрутить через мясорубку; добавить 70 г меда, 30 г орехов (фундук), 100 г травы сенны в брикетах. Все тщательно перемешать, принимать 7 дней. Таким образом вы очистите свой организм без клизмы. Эту процедуру можно проводить затем 1 раз в 3 недели.

Очищение клизмами

Очищать кишечник клизмами необходимо раз в неделю. Один день — настоем свеклы. Одну свеклу средних размеров помыть, очистить от кожуры и порезать на мелкие кубики, положить в трехлитровую банку, залить кипятком на ночь. Утром состав готов для клизмы. Тем, кто делает это в первый раз, начинать нужно постепенно — с полулитра, потом литр. Через неделю сделать клизму с лимонным соком — на 2 литра воды добавить 1 ст. л. сока лимона (или на кончике ножа лимонной кислоты)

.

Очищение печени

Приступать к очищению печени надо только после очищения желудка. В противном случае выводимые из печени токсины вместо того, чтобы выводиться наружу, начнут скапливаться в зашлакованном кишечнике, а это может привести к самоотравлению организма.

Противопоказания к чисткам печени: сахарный диабет, острые заболевания внутренних органов, обострение хронических заболеваний, простудные и инфекционные заболевания, слабость, переутомление, стресс, беременность и кормление грудью.

Очищение шиповником

Вечером положить в термос емкостью 1/2 л 3 ст. л. измельченных плодов шиповника и залить кипятком. Утром налить полный стакан получившегося горячего настоя и добавить туда 3 ст. л. сорбита или ксилита. Размешать и выпить по возможности залпом. Это нужно сделать натощак. Затем сделать активную зарядку. Ровно через 20 минут после первого приема настоя допейте оставшийся, но уже без сорбита и ксилита. Снова сделайте ряд физических упражнений или найдите другой способ активно двигаться. Примерно через 45 минут после второго приема настоя можно позавтракать. Завтрак обязательно должен состоять из овощей и фруктов, можно добавить орехи и кусочек подсушенного хлеба. Через некоторое время начнется активное опорожнение кишечника. При этом очищаются лимфатические узлы печени, что положительно сказывается на общем состоянии организма. В этот день постарайтесь больше ничего не есть. Через два дня снова повторить всю процедуру, еще через два дня — третий раз, и так в общей сложности 6 раз через два дня на третий.

Очищение растительным маслом

Первый способ. В течение недели каждый день выпивайте с утра натощак 1/2 ч. л. растительного масла. В течение следующей недели выпивайте уже по 1 ч. л. масла, в третью неделю — по десертной ложке масла, в четвертую неделю — по 1 ст. л. масла, в пятую (завершающую) неделю нужно выпивать с утра натощак полстакана растительного масла.

Второй способ. В течение 1–2 недель 2–3 раза в день полощите рот растительным маслом (1 ст. л.), энергично взбалтывая его во рту, особенно под языком. Делать это нужно в течение 15–20 минут. За это время масло превратится в белую массу, которая впитала в себя множество разнообразных ядов и токсинов, попавших в рот через выходы кровеносных сосудов и слюнных желез, находящихся здесь. Образовавшуюся массу нельзя глотать — нужно выплюнуть ее и затем хорошо прополоскать рот. Этот метод способствует не только выведению шлаков из

печени, но и помогает освободить от токсинов организм в целом, а потому заметно улучшает самочувствие.

Очищение соками

Для очищения лучше всего использовать свежевыжатый свекольный, свекольно-морковный, свекольно-морковно-огуречный соки. Их принимают за 15 минут до еды, начиная с 1 ч. л., разведенной в стакане кипяченой воды, и постепенно доведя до 1 стакана натурального сока, так чтобы в день получилось не менее 1 литра сока. Курс — не менее трех месяцев.

Очищение яблочным соком

Сок для этой процедуры следует готовить непосредственно перед употреблением. Для этого необходимо пропустить через мясорубку антоновские яблоки и отжать их через марлю (или использовать соковыжималку). Перед процедурой требуется сделать подряд 3–4 клизмы с кипяченой водой (температура воды 40–42°С). Сок нужно пить по следующей схеме.

Первый день — в 8 часов утра выпить 1 стакан сока, в 10 часов утра — 2 стакана сока и через 30 минут 50–100 мл оливкового или подсолнечного масла.

Второй день — та же процедура.

Третий день — в 8 часов утра выпить 2 стакана сока и через 30 минут 50–100 мл оливкового или подсолнечного масла и сразу же еще 1 стакан сока пополам с водой. В этот день желательно не выходить из дома.

На третий день начнется выделение песка и мелких камней из организма. В это время нужно принять теплую ванну и после этого полежать. В течение трех дней рекомендуется ничего не есть, пить только воду, настоянную в эмалированной или стеклянной посуде на отжатых яблоках.

Очищение травами

Первый способ. Это один из самых мягких и щадящих методов, но он требует длительного и регулярного применения. Нужно приготовить сбор: измельчить и смешать в равных пропорциях хвощ полевой, кукурузные рыльца, спорыш, цветки календулы. Взять 1 ст. л. смеси, залить 2 стаканами кипятка, варить 2 минуты, настоять 30–40 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день после еды. Курс лечения — 3 недели, затем сделать перерыв на одну неделю и повторить весь трехнедельный курс сначала.

Второй способ. Хорошо промыть теплой водой 3 стакана экологически чистого овса с кожурой и всыпать его в пятилитровую эмалированную кастрюлю. Туда же положить 3 ст. л. березовых почек и 2 ст. л. листьев брусники, залить 4 литрами холодной кипяченой воды и настоять сутки в прохладном месте.

В другой эмалированной кастрюле вскипятить 1 литр воды, в это время промыть в холодной воде стакан сухих плодов шиповника, растолочь их деревянной толкушкой и высыпать в кипящую воду. Кипятить не более 10 минут, затем снять с огня и настоять сутки в прохладном месте. После этого поставить кастрюлю на огонь и довести до кипения. Кипятить 15 минут на слабом огне под плотно закрытой крышкой, затем добавить 3 ст. л. травы спорыша, 2 ст. л. кукурузных рылец (их можно заменить травой бессмертника) и кипятить еще 15 минут, после чего снять с огня и настоять 45 минут.

Оба настоя, не взбалтывая, процедить через один слой марли, а затем соединить. Получится 3–3,5 л отвара. Его нужно разлить в бутылки из темного стекла и хранить в холодильнике не более 5 дней. Принимать по 3/4 стакана теплого настоя 4 раза в день за 30 минут до еды, последний раз не позднее 19 часов. Курс — 10 дней.

Для усиления эффекта очищения каждый день, не вставая с постели, делать следующие упражнения.

Упражнение 1. В течение 3 минут надавливать на правое подреберье обеими ладонями, наложив их одну на другую.

Упражнение 2. Лежа на спине, положить кончики пальцев обеих рук на точку, которая находится на два пальца ниже пупка, и надавливать на нее, постепенно усиливая воздействие, до тех пор, пока не почувствуете что-то твердое. Закрыть глаза и, не ослабляя давления, полежать 2 минуты, затем постепенно отпустить пальцы.

Упражнение 3. В течение 1 минуты круговыми движениями по часовой стрелке массировать точку, расположенную на расстоянии четырех пальцев ниже коленной чашечки на внешней стороне большой берцовой кости правой ноги, затем на левой ноге.

Во время выполнения упражнений дышите глубоко и размеренно.

Очищение лекарственными сборами

Сбор 1. Взять корень цикория — 50 г, корень валерианы — 10 г, 2 ч. л. сбора залить стаканом кипятка, настоять, проце-

дить. Выпить весь настой небольшими глотками в течение дня. Курс — неделя.

Сбор 2. Взять траву чистотела, листья мяты перечной — по 50 г. Приготовить отвар из 2 ст. л. на стакан воды. Утром и вечером пить по стакану. Курс — 10 дней.

Сбор 3. Взять траву чистотела, листья грецкого ореха, корень цикория, изюм — по 20 г, 1 ст. л. сбора залить стаканом холодной воды, поставить на паровую баню, держать не менее 3 часов, при выпаривании доливать кипятком до первоначального объема. Остудить, отжать. Пить по 2 ст. л. 3 раза в день. Курс — месяц.

Очищение курагой

В литровую банку положить 10 штук кураги, залить 1 литром кипятка, настоять ночь. На следующий день натощак выпить 1/2 стакана настоя. Весь оставшийся настой выпить в течение дня. Ягоды съесть в течение дня. Курс очищения — не менее 21 дня. Питаться, как во время поста.

Очищение черной редькой

Возьмите 10 кг клубней черной редьки, отрежьте корешки, хорошо вымойте клубни и, не очищая кожуры, пропустите через мясорубку, а затем отожмите сок. Получится примерно 3 литра сока. Хранить его нужно в холодильнике. В оставшийся после выжимания жмых добавьте сахар в расчете 500 г на 1 кг жмыха или мед в расчете 300 г на 1 кг жмыха. Размешайте, положите в банки, прижав сверху прессом, храните в теплом месте. Сок нужно пить, начиная с одной чайной ложки через час после каждого приема пищи. Постепенно увеличивая дозу, доведите ее до 1/2 стакана. Шлаки и соли будут выходить незаметно и постепенно. Если возникнут неприятные ощущения или боли, положите на область печени теплую грелку. Обычно боль, если она и возникает в начале курса очищения, вскоре проходит. Продолжайте принимать сок, пока он не кончится. На все время очищения исключите из рациона жирные, острые, кислые продукты.

Очищение свекольным квасом

Взять 3 свежие свеклы средних размеров, хорошо вымыть, не очищая, нарезать на мелкие кубики, положить в трехлитровую стеклянную банку. Добавить в банку 2 ст. л. пшеничной

муки и 1/2 кг сахара. Банку закрыть полиэтиленовой крышкой и поставить в темное место. Хранить при комнатной температуре двое суток, дважды в день перемешивая содержимое. Затем добавить в банку 700 г изюма без косточек и хвостиков, 4 стакана сахара, 1/2 стакана воды и поставить бродить на 7 суток, один раз в день перемешивая. На восьмые сутки содержимое банки процедить. В результате получится примерно 1 литр свекольного кваса. Принимать квас нужно по 1 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды, делать это, пока квас не кончится. Сделайте перерыв 3 месяца, затем снова повторите курс, а еще через 3 месяца — третий раз.

Очищение почек

Очищение почек — один из самых сложных видов очищения организма. Нельзя приступать к чистке почек, не пройдя обследование на предмет наличия в них камней. Впрочем, крупные камни в почках сами очень болезненно заявляют о себе. В случае выявления крупных и особенно коралловых камней самостоятельную чистку почек делать не рекомендуется. Противопоказана также чистка почек при обнаружении опухолевых процессов мочеполовой системы, при острой и хронической почечной недостаточности, при сердечной недостаточности, гипертонии, недавно перенесенных инсультах или инфарктах, при острых инфекционных заболеваниях и обострениях хронических заболеваний, при беременности и во время кормления грудью, а также в любые послеоперационные периоды. Кроме того, противопоказана чистка почек в том случае, если вы испытываете состояние переутомления, ослабленности после болезни, душевного дискомфорта и стресса. Для чего нужно очищение почек, если нет признаков патологии? Именно для того, чтобы эти патологии не появились. Тенденция к накоплению песка и камней есть практически у всех людей. На стадии образования камней этот процесс может быть незаметным и безболезненным, но пока еще он не зашел слишком далеко, есть все шансы прекратить его, и прекратить образование камней самым щадящим образом. Камни в почках возникают прежде всего из-за нарушения обмена веществ, от избыточного потребления мяса, недостатка витамина А, плохого качества воды, а также поселившейся в почках инфекции.

Внимание! Приступать к очищению почек можно только после очищения желудочно-кишечного тракта и печени. Иначе нарушения в работе печени станут причиной мгновенного засорения только что очищенных почек.

Очищение отваром корней шиповника

Этот способ хорош тем, что если у вас есть небольшие, не беспокоящие вас камни, они не доставят вам неудобств при чистке, потому что начнут медленно и спокойно растворяться до состояния песка. Взять 2 ст. л. мелко нарезанных корней шиповника и залить их одним стаканом кипятка. Кипятить на медленном огне в течение 15 минут, затем остудить, процедить отвар и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день в теплом виде в течение 1–2 недель (смотря по своему самочувствию).

Очищение плодами шиповника

Взять 1 ст. л. сухих плодов шиповника, залить стаканом кипятка, настоять ночь в термосе. Принимать по 1/4–1/2 стакана 3–4 раза в день в течение 2 недель.

Очищение и оздоровление почек коктейлями из свежеотжатых овощных соков

Первый вариант: 10 частей морковного, 3 части свекольного, 3 части огуречного сока.

Второй вариант: 9 частей морковного сока, 5 частей сока сельдерея, 2 части сока петрушки.

В течение дня пить коктейль без ограничений, вечером в течение 15–20 минут посидеть в ванне с температурой воды 37–38°С. Курс 2–3 недели.

Очищение сбором трав

Взять по 1 ст. л. льняного семени, липового цвета, мелко нарезанных неочищенных тыквенных семян, семян конопли, измельченных листьев ежевики, цветков черной бузины, измельченной травы зверобоя, все смешать. Взять 4 ст. л. смеси и добавить 1 ст. л. цветков ромашки, все залить 1/2 л кипятка и греть на водяной бане в течение 40 минут, процедить и отжать. Порцию получившегося отвара разделить на 4 части и пить в течение дня за 1 час до еды. Курс очищения — 5 дней. Все это время нужно питаться преимущественно молочными продуктами.

Очищение брусничным листом

Взять 1 ст. л. измельченных листьев брусники, поместить в эмалированную кастрюлю, залить 1 стаканом кипятка, закрыть крышкой и нагреть на водяной бане 30 минут, охладить, процедить, отжать. Долить кипяченой водой до 250 мл. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой в течение 3 недель.

Очищение смородиновым листом

Взять 3 ст. л. листьев смородины, залить 1/2 л кипятка, настоять 20 минут, затем листья отжать и выбросить. Настой довести до кипения и, всыпав в него 2 ст. л. свежих или высушенных ягод смородины, вновь поставить для настоя на 30 минут. Пить в течение дня по полстакана, съедая ягоды. Этим методом можно пользоваться длительное время — ничего кроме пользы смородиновый настой не принесет.

Очищение лечебной настойкой

Смешать стакан очищенной (хорошей) водки, стакан сока красной свеклы, стакан сока черной редьки. Настоять смесь трое суток в темном месте при комнатной температуре. Принимать по 1 ст. л. за 30 минут до еды 3 раза в день. Использовать весь настой. При появлении резей в почках следует принять горячую ванну и выпить очень горячий чай с лимоном.

Очищающий настой из листьев можжевельника

Взять 2 ч. л. измельченных листьев шишкоягод можжевельника, залить 2 стаканами кипятка, выдержать 2 часа. Остывший настой процедить, добавить сахар и держать на водяной бане для получения сиропа. Принимать по 1 ч. л. перед едой 3 раза в день, пока сироп не закончится. Дозировку приема строго выдерживать.

Очищающие медовые смеси

Смесь 1. Добавить к стакану меда 1 стакан семян сельдерея, смешать. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день не менее месяца.

Смесь 2. Смешать в равных частях очищенные кедровые орехи и мед. Принимать по 3–4 ч. л. ежедневно не менее месяца. Такое лакомство понравится и детям.

Очищение медовым сиропом

К 1 кг меда добавить 1 кг мелко нарезанной свежей петрушки с корнями, один крупный корень сельдерея (который также

мелко нарезать), 1 л кипяченой холодной воды, довести все до кипения на медленном огне, помешивая. Настоять 3 дня, а потом добавить еще 1 литр воды и снова довести до кипения, затем процедить, не давая смеси остыть. Полученный сироп принимать по 3 ст. л. перед едой. Принимать не менее месяца.

Очищение медовой настойкой

Хорошо смешать по 1 стакану меда, сока черной редьки, водки. Настоять 3 дня в темном месте. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день до еды. Использовать весь настой.

Очищение пихтовым маслом

Для этого способа очистки необходимо пихтовое масло, а также сбор трав — по 50 г зверобоя, душицы, шалфея, мелиссы и спорыша. Траву нужно измельчить, как крупный чай. Неделю принимать только вегетарианскую пищу и пить чай из этих трав с медом. Начиная с седьмого дня, в течение пяти дней пить настой этого сбора с пихтовым маслом. Настой пьется 3 раза в день за 30 минут до еды. Каждый раз в 100–150 мл приготовленного настоя (1 ч. л. сбора на 200 мл кипятка, настаивать, укутав, 40 минут) добавлять 5 капель пихтового масла, после чего настой тщательно размешивать. Пить его обязательно нужно через соломинку, чтобы предохранить зубы от разрушения. Результаты вы обнаружите через несколько дней: в течение месяца у вас могут выходить маслянистые камни, пахнущие пихтой.

Очищение при помощи зелени и соков

Этот способ очищения подходит лучше для летнего сезона. Для проведения подобной чистки потребуется всего лишь одни сутки. За 2 дня до очищения исключить из рациона острые и соленые блюда. В день чистки натощак утром, примерно в половине девятого, нужно выпить по возможности залпом или большими глотками стакан кипяченой воды комнатной температуры — желательно профильтрованной, экологически чистой. Затем начать готовить овощной сок. За основу взять огуречный, кабачковый или тыквенный сок. Для этого пропустить овощи через мясорубку, а затем отжать сок (можно воспользоваться соковыжималкой). Сока должно быть примерно 1/2 стакана. Добавьте до целого стакана любой из овощных или фруктовых соков — томатный, свекольный, морковный, капустный, яблоч-

2 – 4862

ный, сливовый и др. Через 15 минут после того как вы выпили воду, сделайте несколько физических упражнений и обязательно выполните 10 приседаний. Затем присядьте на корточки на четверть минуты, встаньте, разомните ноги; сделайте так 3 раза. Возможно, кишечник ответит вам на это позывом на стул. После опорожнения кишечника, если оно произойдет, можете приступать к завтраку из приготовленного сока и зелени (пучок зелени из петрушки, укропа, сельдерея). Завтрак примерно в 9 утра. Съесть пучок зелени без хлеба и соли, медленно пережевывая и запивая стаканом сока. Ровно через час, в 10 часов, выпить крупными глотками стакан воды комнатной температуры, еще через час, в 11 часов, выпить еще один стакан воды. К 12 часам приготовить пучок зелени и новый стакан свежевыжатого сока, основу которого составляет сок огурца, или тыквы, или кабачка, а дополнительный сок по своему усмотрению. В 12 часов съесть пучок зелени без хлеба и соли, запивая крупными глотками сока. В 13 и 14 часов снова выпить по стакану воды, в 15 часов съесть зелень с соком, в 16 и 17 часов — вода, в 18 часов — зелень с соком, в 19 и 20 часов — вода, в 21 час — зелень с соком, в 22 и 23 часа — вода. Если объем жидкости для вас слишком большой, пить не по 1 стакану, а по 2/3 стакана. Желательно в этот день ничего не есть, но если уж совсем замучило чувство голода, то съешьте немного овощей или фруктов без хлеба, соли и других добавок. Ночью вам придется несколько раз встать для опорожнения мочевого пузыря, поэтому чистку лучше проводить накануне выходного дня или в отпуске. В 2 или 3 часа ночи нужно выпить еще стакан воды комнатной температуры. На следующий день утром снова выпейте натощак стакан воды, а затем сделайте несколько приседаний, чтобы облегчить опорожнение кишечника. Достаточно проводить такую чистку 1–2 раза в год.

Очищение арбузом

Чтобы проделать такую чистку, вы должны быть уверены в экологической чистоте арбуза, который вы хотите употребить. Если такая уверенность есть, а крупных камней в почках нет точно, можно приступать к чистке.

Способ 1. За 2 дня до очищения исключить из рациона острые и соленые блюда. Приготовьтесь к тому, что вы целые сутки будете питаться только арбузом, испытывая в связи с этим некоторые неудобства, требующие наличия поблизости туалета.

Равномерно в течение суток, в том числе и ночью, примерно каждый час или два съедайте столько арбуза, сколько сможете. Если будут возникать неприятные ощущения в почках, лягте в теплую ванну. Такую чистку нужно проводить еще дважды с интервалом в одну неделю.

Способ 2. Процедуру проводят в арбузный сезон. Запаситесь хорошими арбузами — они и черный хлеб станут вашим единственным питанием на неделю. В конце недельной диеты ночью вам предстоит принять теплую ванну и совместить ее с едой арбуза. Наилучшее время для выведения песка и камней из почек и мочевого пузыря — 2–3 часа ночи, час биоритма почек. Периодическое мочеиспускание прямо в ванне с теплой водой предусмотрено методикой и не должно вас шокировать.

Внимание! Если при любом виде почечных чисток возникнут боли в области поясницы, то это означает, что у вас в почках есть мелкие камешки и песок, которые начинают отходить, то есть сдвигаться с места. Это явление нормальное, и пугаться его не надо, но вот знать о том, как снять боль, необходимо. В случае возникновения боли примите 2 таблетки баралгина и положите грелку на то место, где испытываете боль. Затем начните пить теплую (35–37°C) кипяченую воду — столько, сколько сможете. Если есть возможность, сядьте в ванну с теплой водой, но чтобы область сердца была над поверхностью воды. В течение часа приступ должен пройти.

Очищение сердечно-сосудистой системы

Сосуды необходимо очищать от отложений холестерина и прочих шлаков на их стенках. Холестериновые бляшки возникают в сосудах обычно с возрастом, провоцируя развитие атеросклероза, но при нездоровом образе жизни и неправильном питании могут появляться уже и в молодом возрасте. Холестерин — вещество, необходимое для образования желчи и формирования некоторых гормонов, и он вовсе не такой уж враг, как это часто считают. Беда не в самом холестерине, а в нарушениях функционирования организма. Когда жиры попадают в нормально функционирующую печень, она их успешно перерабатывает, а излишки удаляет. Беда, когда организм ока-

зывается неспособен вовремя усвоить, расщепить и переработать поступающие с пищей жиры. Это может происходить вследствие недостатка некоторых необходимых ферментов и других веществ, когда не переработанные желудком, кишечником, печенью жиры попадают прямо в кровь и затем оседают на стенках кровеносных сосудов в виде холестериновых бляшек. Это нарушает ход кровотока, приводя к закупорке сосудов, что может привести к самым тяжелым последствиям: инфарктам и инсультам. Чтобы предотвратить накопление холестерина в крови, необходимо ограничивать себя в определенного рода пище — прежде всего в жирном мясе, молочных продуктах, пирожных. Но главное — нормализовать работу кишечника и печени, поэтому очистку кровеносных сосудов лучше начинать после очистки кишечника и печени.

Очищение с помощью лимонов и молока

Это очищение хорошо тем, что оно не только помогает сосудам, но укрепляет, очищает и оздоравливает сердце. Очищение рассчитано на две недели. Ежедневно вам понадобятся 3 лимона и 1 л молока. Утром натощак выпить 1/3 л молока, а затем сок одного лимона. То же самое повторить в полдень, а затем — перед сном. Во время очищения желательно питаться вегетарианской пищей.

Очищение картофельным отваром

Взять очистки 4–5 картофелин, хорошо их промыть, залить 1/2 л воды. Прокипятить на медленном огне в течение 15 минут, охладить, чтобы отвар был чуть теплым, процедить. Принимать по 1/2 стакана за 30 минут до еды в течение одной-двух недель в зависимости от самочувствия.

Очищение молоком и чаем

Этот способ хорошо очищает кровь и вымывает шлаки из сосудов. В чайную чашку налить молока 1/5 объема, доверху долить густой заваркой чая. Эту смесь каждые 2 часа пьют в течение нескольких дней (от 2 до 5), по своему состоянию и самочувствию, кроме этого, не употреблять больше никакой пищи и питья. До 15 часов дня в чай с молоком ничего не добавлять, после 15 часов можно добавить сахар или мед. По желанию один раз за время очищения можно сделать клизму, чтобы ускорить вымывание шлаков.

Очищение соком крапивы

Сок крапивы — прекрасное средство для нормализации состава крови: он очищает кровь, способствует улучшению кровоснабжения и состояния сосудов. Листья и стебли крапивы промыть, пропустить через мясорубку, отжать сок, чтобы получилось примерно 1/2 стакана. Добавить до целого стакана яблочный сок, лучше из антоновки. Принимать один раз в сутки утром натощак, за полчаса до завтрака, в течение 20 дней. Потом сделать перерыв на 10 дней, затем курс повторить.

Очищение лекарственными травами

Сбор 1. Смешать по 100 г цветков ромашки, зверобоя или тысячелистника, бессмертника или кукурузных рыльцев, березовых почек. Смесь нужно хранить в стеклянной банке с плотно закрытой крышкой. В первый день очищения вечером взять 1 ст. л. смеси, залить 1/2 литра кипятка и настоять в течение 20 минут или греть на водяной бане 10 минут, процедить настой через ткань (не марлю) и отжать. Налить стакан получившегося настоя, добавить в него 1 ч. л. меда и выпить вечером перед сном. После этого ничего есть и пить нельзя. Утром оставшийся настой подогреть на пару, добавить 1 ч. л. меда и выпить натощак за 20 минут до завтрака. Так нужно делать ежедневно, пока не закончится вся приготовленная заранее смесь. Этот курс очистки рекомендуется проводить 1 раз в 4–5 лет. После проведенной очистки сосуды очищаются от жировых и известковых отложений, становятся более эластичными. Данная очистка помогает при головокружении, при шуме в голове.

Сбор 2. Корень валерианы — 15 г, листья мелиссы — 15 г, трава тысячелистника — 50 г. Взять 2 ч. л. сбора, залить стаканом воды и настоять в холодном месте 3 часа, затем сварить и процедить остывшим. Выпивать в несколько приемов за день. Полный курс очищения — 3 недели.

Сбор 3. Трава хвоща полевого — 20 г, трава горца птичьего — 30 г, цветки боярышника — 50 г. Взять 2 ч. л. смеси, настоять 30 минут на стакане кипятка. Применять 3 раза в день по 1 ст. л. за 30 минут до еды в течение месяца.

Очищение сосудов синим йодом

Рецепт приготовления синего йода: в 50 мл теплой воды развести 1 ч. л. с верхом картофельного крахмала, размешать, добавить столько же сахара и несколько кристаллов (на кончи-

ке ножа) лимонной кислоты. В это время вскипятить 150 мл воды и в кипяток влить полученный раствор крахмала, то есть заварить его. После охлаждения полученной смеси влить 1 ч. л. 5-процентной настойки йода. Добавление сахара и лимонной кислоты делает препарат более устойчивым, его можно хранить в закрытом сосуде при комнатной температуре в течение нескольких месяцев. Принимать по 4–6 ч. л. после еды 1 раз в день в течение 5 дней с последующим таким же перерывом или через день (при аллергии принимать натощак 2 таблетки активированного угля). Эта процедура очищает сосуды, улучшает их эластичность, снимает спазмы, является хорошим средством от инсульта, помогает при послеинсультных состояниях и при параличах, укрепляет иммунную систему, служит хорошим средством при дизентерии, базедовой болезни, отложении солей, ревматических болях в сердце. Синий йод снижает содержание холестерина и сахара в крови. Можно готовить синий йод без сахара и лимонной кислоты, но срок его хранения только 10 дней.

Чрезмерное употребление йода вредно. Признаками насыщения им организма будет увеличение количества слизи в носу, могут появиться признаки простудного заболевания, крапивница. Естественно, в этом случае прием йода следует на время прекратить.

Очищение сосудов лимонами и апельсинами

Взять 2 лимона и 2 апельсина, разрезать на части, вынуть семечки и пропустить через мясорубку. Полученную смесь перемешать с 2 ст. л. меда. Выдержать в стеклянной банке сутки при комнатной температуре, затем поставить в холодильник. В день употреблять по 2–3 ч. л. за 30 минут до еды. Курс лечения — месяц, затем 2 недели перерыв; потом можно повторить.

Очищение при помощи укропного семени

Чтобы очистить сосуды, нужно сделать специальный настой. Смешайте стакан укропного семени с 2 ст. л. молотого валерианового корня и 2 стаканами натурального меда. Затем эту смесь положите в термос и залейте кипятком так, чтобы общий объем настоя был равен 2 л. Настаивать его нужно сутки, затем поместить в холодильник. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Использовать весь настой.

Очищение суставов

Боль в суставах, хруст в коленях, опухание и плохая подвижность голеностопа — многим людям среднего и старшего возраста знакомы эти неприятные явления. Виной тому и отложение солей, и изнашивание околосуставных сумок, и всевозможные костяные наросты. Этих и многих других проблем можно избежать, если вовремя заняться очищением и приведением в норму своих суставов. Зашлаковка суставов, отложение в них солей происходят медленно, поначалу совершенно незаметно и безболезненно. Вот на этом этапе, когда еще заметных изменений нет, самое время заняться очищением суставов. Если изменения появились — очищение тем более показано, хотя и проходит сложнее, с некоторыми болевыми ощущениями. Будьте к этому готовы и не пугайтесь.

Очищение лавровым листом

В первый день этой очистки с утра всыпают в маленькую эмалированную кастрюлю с плотной крышкой 25–30 лавровых листьев и заливают 1,5–2 стаканами очищенной кипяченой воды (лучше дистиллированной). Кипятят в течение 5 минут. Затем снимают кастрюлю с огня и быстро переливают в хорошо прогретый термос, настаивают 3–8 часов, процеживают через марлю. Пьют теплым небольшими глотками в течение дня. Питание во время очистки — строго вегетарианское, алкоголь категорически запрещен. Так делать и на второй, и на третий день. Появление частого мочеиспускания не должно вас пугать. Соли интенсивно растворяются и раздражают мочевой пузырь. Моча обычно отходит мутная, с запахом. Через неделю эту очистку можно повторить. Следующий курс можно провести через 6–12 месяцев.

Очищение рисом

Способ 1. Способность риса очищать организм широко используется в разных способах очищения. В данном случае рис необходимо варить только на воде и употреблять его в очень хорошо разваренном виде. Способ очищения рисом очень эффективен, особенно хорошо помогает при отложениях солей в области стопы и пяток — так называемых шпорах. Вечером накануне того дня, когда вы собираетесь начать очищение, взять один стакан риса, перебрать его, очистить от мусора и шелухи,

залить водой. Оставить мокнуть на ночь. Утром воду слить, положить размоченный рис в кастрюлю, залить 2 стаканами воды, поставить на огонь и варить до тех пор, пока воды в кастрюле не останется. Откинуть рис на дуршлаг и хорошо промыть от слизи. Разделить рис на 4 равные части и съесть в течение дня через равные промежутки времени. Рис есть медленно, и очень тщательно пережевывать. За 20 минут перед употреблением риса нужно выпить отвар плодов шиповника. Больше ничего есть и пить в этот день нельзя. Вечером снова замочить рис и оставить на всю ночь. На второй день снова отварить рис, разделить на 4 части и съесть в течение дня. За 20 минут до употребления риса выпить по 1 стакану кипяченой воды. В этот день можно добавить в свой рацион еще 1/2 кг вареной свеклы или свежих яблок.

Сделав перерыв на 3–4 дня, повторить двухдневную процедуру очищения, затем сделать перерыв на 3–4 дня и снова провести двухдневное очищение. Так в течение месяца. Затем сделайте перерыв на месяц, после чего снова в течение месяца по той же схеме (2 дня очищение, 3–4 дня перерыв) проведите всю процедуру.

Способ 2. Вечером на ночь сделать клизму из 2 л кипяченой теплой воды, принять слабительное. На следующий день — полное голодание, пить только дистиллированную или талую (протиевую). Готовят ее так: если на дворе зима, налить в ведро воды, вынести на улицу на 3–4 часа, затем дома перелить воду в другое ведро, а накопившийся лед выкинуть. Ведро с водой снова вынести на холод, через 3–4 часа воду вылить, а лед растопить — получится протиевая вода, очень чистая и полезная. Воду можно готовить и при помощи холодильника. Вечером в стакан с кипяченой водой положить еловую или сосновую шишку (если шишки маленькие, то две). Утром в этой воде кипятить шишки 5 минут. После кипячения шишку выбросить, долить в стакан теплой воды, чтобы было 200 мл, и выпить половину вечером на ночь. Другую половину оставить на следующий день.

Каждое утро брать порцию риса (100–150 г), предварительно вымоченную в воде 2–3 часа, поменять воду и поставить на огонь. Дать рису покипеть 3–4 минуты. Так сделать 3 раза. На 4-й раз рис доварить, заправить медом или сливочным маслом и съесть вместо завтрака. Больше до обеда ничего не пить и не есть (при сильной жажде можно пить дистиллированную воду).

Курс лечения продолжать не менее месяца. Утром — рис, вечером шишки. После обеда можно есть все что угодно, но с минимальным количеством соли. За месяц при таком виде очищения из организма уходит от 3 до 4 кг солей.

При таком виде очищения надо знать: на 16–18-й день появятся боли в области сердца — из организма уходит очень много солей, вместе с ними и соли калия, очень нужные для работы сердца. Поэтому с 14-го дня нужно начать принимать мед по 1 ч. л. 3–4 раза в день, есть абрикосы, печеный картофель и любые продукты, содержащие соли калия.

Очищение картофельным отваром

Этот способ хорошо очищает суставы и снимает воспаление при артритах, полиартритах. Приготовить картофельный отвар: 1 кг неочищенных клубней хорошо промыть, нарезать вместе с кожурой на мелкие кусочки, залить 3 литрами кипятка (посуда должна быть без накипи, чтобы в организм не попали посторонние соли), варить после закипания на медленном огне 80 минут, затем отжать и процедить. Отвар готовится без соли. Пить отвар нужно 3 раза в день по 1–2 стакана на протяжении 40 суток. При приеме пищи во время очистки следует придерживаться принципов раздельного питания или перейти на вегетарианскую еду.

Очищение картофельной водой

Взять 1 кг неочищенного картофеля, хорошо его промыть. Варить целиком не менее 60 минут в 3 л воды. Воду, полученную от варки картофеля, пить 3 раза в день: утром натощак, в середине дня и перед сном, и так в течение двух недель, затем сделать перерыв на 2 недели, после чего курс повторить.

Очищение при помощи клизм

Приготовить раствор для очищения кишечника: в 2 л кипяченой воды добавить сок половины лимона. Использовать кружку Эсмарха. Упершись руками и коленями в пол, введите в прямую кишку смазанный маслом наконечник. Очистку организма делать перед сном по следующей схеме:

первую неделю — ежедневно,
вторую неделю — через день,
третью неделю — через 2 дня,
пятую и последующие три недели — 1 раз в неделю.

Очищение при помощи семени льна

Взять 1 стакан (200 г) семени льна, залить 3 л холодной родниковой воды, довести до кипения и поставить на водяную баню на 2 часа на медленный огонь. Из готового отвара убрать семя льна. Пить три дня по 1 л в день. Через каждые 3 дня делать новый раствор. Курс лечения — 18 дней. Из семян льна, оставшихся от отвара, делать компрессы с вощеной бумагой на суставы и завязывать бинтом. Компрессы эффективны при артрите, артрозе: проходят боли и ломота в суставах. Соблюдать умеренность в еде.

Очищение организма от солей горячей водой

Один из самых мягких вариантов очищения — каждое утро, как только проснетесь, пить горячую воду. Выпивать небольшими глоточками 150 мл горячей воды. Уже днем вы увидите, какого цвета будет моча.

Очищение листом брусники

Хорошо очищает организм от солей отвар и настой из листа брусники. При приеме брусничного листа обязательно пить оратат калия, потому что с солями выводится и калий — по 1 таблетке 2 раза в день за 1 час до еды или спустя 4 часа после еды. 1 ч. л. брусничного листа залить стаканом кипятка, настоять ночь в термосе. Половину настоя выпивать утром за полчаса до еды, вторую половину — перед сном. Курс — 2 месяца.

Очищение травами

Для солевых очищений нужно принимать чай из спорыша, полевого хвоща, толокнянки и сабельника болотного: травы смешать в равных частях и 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, нагреть на водяной бане 15 минут, настоять 45 минут. Хранить в прохладном месте. Пить по 3 глотка 3 раза в день, дополнительно принимать по 1 таблетке оратата калия. Курс — 1 месяц.

Очищение и укрепление организма при различных закаливаниях

Настойка для очищения кишечника, сосудов, суставов, повышения иммунитета

Взять 4 лимона (без косточек) и 4 головки чеснока, пропустить через мясорубку, полученную смесь поместить в 3-литро-

вую банку, залить 2,5 л холодной кипяченой воды и закрыть полиэтиленовой крышкой. Через 3 дня процедить и хранить в холодильнике на нижней полке. Пить по 50 мл ежедневно утром за полчаса до еды. Начинать очищение лучше с сентября и вплоть до мая.

Чистка гайморовых пазух

Когда человек болеет простудой, гриппом, ОРВИ, в организме образуется слизь, которая выходит через лобные и гайморовы пазухи. Если часть слизи в них остается, пазухи начинают заполняться плотной массой, в которой активно размножаются болезнетворные бактерии. Именно поэтому чистить гайморовы пазухи нужно обязательно.

Чистка состоит из двух этапов.

Сначала нагрейте в большой кастрюле воду и 5 минут посидите над ней, накрывшись полотенцем, после чего ополосните лицо прохладной водой. Сделайте 3–5 таких процедур подряд, чередуя прогревание с ополаскиванием.

После этого промойте носоглотку теплой водой с морской солью. Для этого 1 ч. л. соли растворите в стакане теплой воды и наполните ею небольшую клизму. Затем закройте одну ноздрю, а в другую впрысните соляной раствор — и сразу же выплюньте его через рот. Точно так же промойте вторую ноздрю.

Проводите эти процедуры ежедневно в течение месяца — и вы избавитесь от насморка, гайморита, фронтита.

Очищение лимфы

Это очень приятная процедура, поскольку проводят ее в парной или сауне, попивая вкуснейшую смесь соков, а результат ее — совершенно изменившийся, нормализованный состав крови. Смесь (на 1 день) готовится из 900 мл апельсинового сока, 900 мл сока грейпфрута, 200 мл лимонного сока и 2 л талой воды. Для получения талой воды можно использовать водяную шубу из морозильника (только не со дна его, где лежат продукты). Приступая к очищению лимфы, обязательно пройдите очищение кишечника (если ваш кишечник не промыт, то вся процедура пройдет напрасно).

Приготовьтесь провести весь день без пищи. Придя в парную, сауну или просто расположившись дома под теплым душем в ванной, выпейте стакан воды с растворенной в ней 1 ч. л. глауберовой соли. После этого у вас начнется сильное пото-

отделение. Восполняйте потерю влаги в теле попивая смесь соков по 100 мл каждые полчаса. И так три дня подряд. В результате этой методики кровь очищается от многих шлаков. Потеря в весе быстро восстанавливается. Процедуру рекомендуется проводить первый год — раз в квартал, а в последующем — раз в год.

Очищение крови

Литровую банку наполовину заполнить крапивой жгучей, добавить мяты перечной и чабреца по небольшому пучку. Все залить водкой, настоять в темном месте неделю. Пить по 1 ст. л. за 20 минут 3 раза в день, пока настойка не закончится.

Подробнее об очищении крови будет дано в разделе «Лечение заболеваний крови».

Очищение организма от вредных микроорганизмов и других паразитов в кишечнике, печени, легких, поджелудочной железе

В течение шести дней принимать настой из смеси взятых поровну измельченной коры дуба и крушины, белой полыни, пижмы. Взять 1 ч. л. на пол-литра кипятка, заварить с вечера в термосе. Утром настой процедить и выпить 1/2 стакана натощак. Оставшуюся часть хранить в холодильнике и принять на следующее утро. На второй день вечером нужно заварить новую порцию. Питание во время очищения должно быть вегетарианским. Для очищения кишечника 2 раза в день делать клизму (2 л кипяченой холодной воды, 1 ст. л. яблочного уксуса, 1 ч. л. соли). По утрам, до этой клизмы, нужно делать чесночную микроклизму. При этом необходимо соблюдать санитарные правила — пользоваться резиновыми перчатками, хозяйственным мылом, кипятить наконечник клизмы.

На седьмой день проводится главная чистка. Утром натощак нужно съесть 200 г тыквенных семян. Их чистят накануне, сохраняя зеленую оболочку. Через 2 часа надо принять раствор английской соли (25 г на 100 мл воды). Клизмы делать через каждые 2,5 часа. Жидкость не пить. Питание в этот день ограничить яблоками, кашей на воде, хлебом. На ночь выпить стакан сбитня (вместо него можно выпить кипяченую воду с лимоном). Чистку повторять ежегодно.

Способ очищения организма при аллергии, ожирении, атеросклерозе

Цикл очищения при названных заболеваниях — 21 день. Весь курс лечения нужно придерживаться вегетарианской пищи, но первые три дня — только салат из свеклы, моркови, зеленых яблок, заправленных растительным маслом и 1 зубчиком чеснока. К этому салату можно добавить 2 ломтика серого хлеба с отрубями. В течение этого времени следует ежедневно принимать активированный уголь утром натощак — максимальная доза по 1 таблетке на каждые 10 кг веса тела. Перед обедом и ужином за 40 минут принимать (в течение 10 дней) по 1 ч. л. порошка сернокислой магнезии, разведенной в 100 мл воды комнатной температуры. Через 10 дней начинать принимать декарис: для взрослых 1/3, для детей 1/6 таблетки один раз в день после ужина — 10 дней. Этот метод очень эффективен и доступен. Лучше чистку проводить весной: за зиму организм накопил много шлаков.

Эликсир долголетия

(усиливает иммунитет, обновляет кровь, очищает кровеносные сосуды, улучшает сердечную деятельность, общее состояние, омолаживает организм)

Взять 2 стакана проросших зерен пшеницы, 2 ст. л. сухой (или свежей) травы чистотела, 3 сырые свеклы, 3 корочки ржаного хлеба, 1/2 стакана сахара. В трехлитровую банку положить чистотел, затем пропущенную через мясорубку свеклу и пророщенные зерна пшеницы. Сверху засыпать сахаром и положить корочки ржаного хлеба. Залить емкость водой (желательно артезианской или родниковой), оставив немного места для брожения. Завязать горловину банки марлей и настоять в темном месте. Через неделю, когда на поверхности напитка появятся пузырьки газа, эликсир можно пить. Употреблять его можно, как квас, перед завтраком, обедом и ужином. Если напиток получился очень концентрированным, его можно разбавить водой.

Коктейль «Бодрость»

(стимулирует пищеварение, активизирует деятельность мозга)

Возьмите 1/2 стакана пророщенной пшеницы, стакан молока, по 2 финика и инжира, 1/3 стакана изюма, 1 ч. л. меда.

Слегка подсушите проростки, размелите на кофемолке, всыпьте в только что вскипяченное молоко, размешайте. Добавьте измельченные финики и инжир, изюм, мед. Пейте коктейль ежедневно вместо завтрака в течение 2–3 недель.

Внимание! Пророщенная пшеница противопоказана при язве желудка, лучевой болезни, ацидозе и непереносимости пшеничного белка.

Секрет китайских долгожителей

В Китае каждый второй пенсионер на завтрак жует свежий корень солодки. Настойка из солодки действует не хуже, чем свежий корень. Взять 100 г сушеных корней (продаются в аптеке), измельчить их в кофемолке, 1 ст. л. порошка залить стаканом кипятка, настоять в течение 2 часов, процедить, принимать подогретый настой по 1 ст. л. 4 раза в день до еды, пока порошок не закончится.

Настойка «Молодость»

Перед тем как принимать настойку, для лучшего результата нужно ежедневно в течение месяца попить натуральные соки: яблочный, морковный (чередуя их через день) по 1 стакану в день. Можно один месяц перед употреблением настойки делать очистку организма любыми соками 1 раз в неделю через каждые 3 часа, выпивая по 1 стакану сока. Сок может быть яблочный, морковный, грушевый, огуречный, тыквенный, свекольный. Последний должен постоять около часа до употребления. В этот день ничего не есть.

Рецепт настойки: взять по 1 стакану сока моркови, свеклы, черной редьки, 1 стакан меда и 1 л водки. Все смешать и настоять в плотно закрытых стеклянных бутылках 2 недели в темном прохладном месте (можно в погребе или зарыть в землю). Через 2 недели осторожно перелить настойку в чистые бутылки, осадок вылить. Пить по 1 ст. л. 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды. Принимать, пока вся настойка не закончится, — это курс. Повторять можно только через 6 месяцев.

Вода в жизни человека

Вода является жизненно необходимым компонентом в организме человека. Она составляет 80% веса ребенка и 70%

веса взрослого человека. Человек в день теряет примерно 2600 мл воды, поэтому за день это количество воды необходимо пополнять.

Вода очищает организм от токсинов, необходима для процессов пищеварения, всасывания, циркуляции и выделения. Она способствует переносу питательных веществ по организму, помогает восстанавливать клетки и ткани, поэтому очень важно, какого качества воду мы пьем.

Пить воду следует не спеша, маленькими глотками. Глотая воду, старайтесь некоторое время подержать ее во рту. Такой способ питья очень полезен.

Лучшая вода — это вода родников, но не всех, а протекающих по чистой земле или по земле каменистой, которая лучше сохраняется от загнивания. Хорошая вода в роднике, открытом солнцу и ветру, и в потоке, текущем по глиняному руслу. Вода, стекающая с возвышенных мест, при прочих равных условиях лучше.

Вода колодцев и подземных каналов хуже родниковой.

Вода дождевая безвкусна, и пить ее нежелательно из-за содержания вредных примесей в атмосфере.

Вода снеговая очень холодная, тепло желудка с трудом согревает ее. Снеговой водой также следует пользоваться осторожно из-за высокого загрязнения снега.

Не следует пить одновременно речную и колодезную воду. Между приемами воды разного происхождения должно пройти определенное время (1,5 часа).

Если под рукой нет воды нужного качества, его можно улучшить одним из следующих способов:

— изготовить из шерсти фитиль, опустить один его конец в посуду с водой, а другой в пустую посуду. Вода будет капать из полной кастрюли в пустую уже хорошо очищенной;

— вскипятить горькую или мутную воду и бросить в нее чистую глину или клубки шерсти, затем вынуть шерсть и отжать. Отжатая вода будет гораздо лучшего качества;

— добавить в воду вино;

— соленую воду можно пить, добавив в нее ягоды боярышника;

— в местности, где воды немного, пить ее следует с небольшим количеством уксуса;

— смешать воду с чистой землей и дать воде отстояться;

— держать воду дома в посуде, куда положить серебряные монеты или серебряную ложку;

— положить в ведро с водой ветку рябины с листьями не менее, чем на два часа.

* * *

Существует множество методик очищения организма, но, к сожалению, в небольшой брошюре всего не опишешь.

Приведенные в этой брошюре методы очищения достаточно мягкие, щадящие. Но противопоказания для очищения организма даже мягкими методами все же существуют.

Воздержаться от любого очищения организма нужно беременным женщинам — независимо от срока беременности; людям, страдающим язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, астмой, диабетом, а также больным онкологическими заболеваниями и такими инфекционными заболеваниями, как гепатит, дифтерит, менингит, туберкулез. Не рекомендуется очищение и ослабленным после болезни или истощенным по разным причинам людям. Всем остальным очищать организм можно и нужно.

ПРОСТУДНО-ВИРУСНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Ангина

Ангина — одно из самых распространенных заболеваний верхних дыхательных путей. Это острое инфекционное заболевание, при котором воспалительные явления выражены главным образом в лимфоидной ткани глотки. В основном ее вызывают стрептококки. Микробы активизируются при неблагоприятных для человека условиях — охлаждении, резких колебаниях температуры. Слово «ангина» происходит от латинского «angere» — душить. Сужение глотки иногда сопровождается появлением гнойного налета.

Частые заболевания ангиной могут привести к нарушениям функций сердца, появлению болей в суставах. Основными признаками заболевания являются боль и першение в горле, высокая температура, общее плохое самочувствие.

Тонзиллит хронический

При хроническом тонзиллите миндалины превращаются в постоянный очаг инфекции и интоксикации; их содержимое всасывается в кровь, оказывая более или менее заметное отравляющее действие — интоксикацию организма. Поэтому для хронического тонзиллита характерны и общие симптомы.

Для детей, страдающих хронической тонзиллогенной инфекцией, характерны бледность, головные боли, повышенная утомляемость, недомогание, плохой сон, снижение аппетита, избыточная потливость, синева под глазами. Иногда такое состояние сопровождается периодическими небольшими повышениями температуры в пределах 37,0–37,2°С. Если заболевание длится долго, оно может привести к поражению сердца и почек.

Лечение хронических тонзиллитов и ангин надо всегда начинать с закаливания ребенка. Закаливание должно быть постепенным и начинаться с грудного возраста.

Лечение тонзиллита лекарственными растениями ничем не отличается от лечения ангины.

Рецепты

◆ При начинающейся ангине нужно в течение нескольких часов жевать сотовый мед.

◆ Приложить к горлу листья свежей капусты и привязать шерстяным шарфом или эластичным бинтом. Между капустным листом и тканью можно проложить целлофан. Листья менять каждые 3–4 часа до прекращения воспалительного процесса.

◆ Натереть на мелкой терке свеклу и отжать сок. Добавить 1 ст. л. 6-процентного уксуса на стакан сока. Полоскать горло 5–6 раз в день.

◆ Отличное средство при ангинах, фарингитах, ларингитах — отвар свеклы. Свеклу средних размеров заливают водой и варят до мягкости. Получившийся отвар охлаждают, процеживают и используют для полоскания.

◆ Налить в эмалированную посуду 100 г меда и 1 ст. л. малинового варенья, поставить на огонь и довести до закипания, постоянно помешивая. Немного остудить и выпить горячим все содержимое сразу. После этого лечь в постель и потеплее укутаться.

◆ При первых признаках заболевания рекомендуется полоскать горло раствором перекиси водорода — 1 ч. л. на стакан воды.

◆ Отвар из лепестков розы является эффективным средством для полоскания горла при ангинах, острых респираторных заболеваниях, фарингитах. На 1 ст. л. лепестков розы — 1 стакан воды, довести до кипения, настоять 1 час, процедить. Полоскать горло 5–6 раз в день.

◆ Для полоскания применять отвар цветков календулы: 1–2 ст. л. на 1 стакан кипятка, кипятить 5 минут, настоять. Полоскать каждые 4 часа.

◆ Для полоскания применять следующий раствор: по 1/2 ч. л. соли и соды, 4 капли настойки йода на 1 стакан теплой кипяченой воды, хорошо перемешать; полоскать горло несколько раз в день.

◆ При запущенной ангине полоскать горло 30-процентным раствором лимонной кислоты каждый час в течение дня.

◆ Разогреть керосин, смочить в нем ткань, отжать тщательно и обмотать им шею, сверху наложить еще шерстяную ткань. Подержать этот компресс сколько можно. Одного сеанса порой достаточно, чтобы воспаление прошло. Детям этот способ противопоказан.

◆ Жевание прополиса хорошо помогает при всех видах ангин в любой стадии болезни. После еды медленно жевать кусочки прополиса величиной с фасолину. За день нужно съесть около 5 г прополиса. Чтобы отличить хороший прополис от старого и менее сильного, надо знать, что при жевании свежего прополиса во рту чувствуется несильное жжение и онемение языка.

◆ Полоскание горла настоем чеснока. 2–3 измельченных зубчика залить стаканом кипятка, настаивать 1 час. Полоскать горло 4–5 раз в день.

◆ Полоскание горла настойкой родиолы розовой (золотой корень). 50 г измельченного сухого корня залить 0,5 л водки и настаивать в теплом месте 14 дней. Процедить. 1 ч. л. настойки вылить в стакан кипяченой воды и полоскать горло непрерывно в течение 10–15 минут. Это одно из самых эффективных средств при лечении ангины.

◆ Смешать 2 части меда, 1 часть сока алоэ и 3 части водки и применять в виде компресса как противовоспалительное средство при ангине.

◆ Хорошо отжать в приготовленную посуду 1 лист столетника (алоэ). Возраст растения должен быть не менее 2 лет. Пить сок по 1 ч. л. один раз в день утром натощак. Курс лечения — 10 дней. Перерыв — 1 месяц. Если ангина повторится, провести еще один курс лечения.

◆ Ангина быстро проходит, если 10 или более раз в день полоскать горло настоем чайного гриба по 10–15 минут.

◆ Заварить в 1 стакане кипятка 1 ст. л. высушенных цветов ромашки обыкновенной, после охлаждения профильтровать и добавить 1 ч. л. меда. Применять как полоскание при ангинах, стоматитах, а также в клизмах при колитах.

◆ Насыпать в кастрюлю на 2/3 овес или ячмень, долить молоко до уровня на 2 пальца ниже верхнего края кастрюли, закрыть крышкой и поставить в духовку с небольшим жаром. Доливать молоко по мере его выкипания, пока овес не разварится. Пить по 2–3 ст. л. 3 раза в день.

◆ Если вы внезапно охрипли, вскипятите молоко, снимите пенку и дышите над кастрюлей, делая глубокие вдохи, пока идет пар.

◆ Залить 1 стаканом холодной кипяченой воды на ночь 1 ст. л. корня девясила. Утром хорошо размешать, дать отстояться и пить по 1 глотку через каждый час. Курс лечения — 6–7 дней.

◆ Залить 100 мл спирта 10 г прополиса и настоять в темном месте 7 дней, после чего процедить. Смешать 1 ч. л. настойки с 3 ч. л. воды и этим составом смазывать горло 1 раз в сутки на ночь, ничем не запивая.

◆ Смазывать гланды ваткой, пропитанной пихтовым маслом, 4–5 раз в сутки. Курс лечения — 2–3 дня. Эффект усилится, если одновременно закапывать в нос по 1 капле в каждую ноздрю пихтовое масло. Могут возникнуть неприятные ощущения, но они пройдут через 5–10 минут.

◆ Залить 0,5 л холодной воды 2 ст. л. листьев иван-чая, поставить на огонь, довести до кипения и настоять 1 час. Принимать при воспалении горла по 1/3 стакана 3–4 раза в день перед едой.

◆ Прокипятить в эмалированной посуде с закрытой крышкой 1/2 стакана меда и столько же клюквы в течение 2–3 минут. Остывший отвар принимать по 1–2 ч. л. 3–4 раза в день.

◆ При воспалении миндалин нужно сделать из теста ленту, чтобы ее можно было обернуть вокруг шеи. Мелко раздробить сухой корень чемерицы и обильно посыпать им ленту, после чего тщательно обернуть этой лентой горло, прикрыв сверху повязкой. Продолжительность процедуры от 1 до 8 часов.

◆ Отвар почек сосны используют в виде ингаляций при бронхитах и ангинах. Можно взять хвою сосны. Пригоршню иголок заливают десятикратным объемом воды. Перед этим иголки растираются с небольшим количеством холодной воды. Кипятить 30 минут. Настаивать 4 часа. Процедить и использовать для полоскания горла. Настой можно пить по 1/3 стакана 3 раза в день. Он является эффективным противовоспалительным средством.

◆ Для смягчения кашля при всех видах ангин, а также при коклюше, бронхите и воспалении легких используют следующую смесь: лист подорожника — 30 г, росянка — 30 г, цветки фиалки — 40 г.

Состав залить 1 л воды, кипятить 2 минуты, настаивать 1 час. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

◆ Сварить картошку в мундире и дышать над ней 5–10 минут, а затем из слитой после варки картофеля воды сделать теплый компресс на горло. Подошвы ног нужно натереть чесноком и надеть шерстяные носки.

◆ Смешать 1/2 стакана лукового сока и 2 ст. л. меда и тщательно смазать этим составом горло 2–3 раза подряд. Одно-

временно смочить в этом составе 2 горчичника и поставить их на подошвы на 1 час, после чего надеть шерстяные носки и пить настой липового цвета, завариваемый как чай.

◆ При ангине свежевыжатый сок лука принимать по 1 ч. л. 3 раза в день.

◆ Базиликовое масло является одним из самых эффективных средств при лечении воспалительных заболеваний горла и полости рта. Несколько капель масла добавляют в стакан кипяченой воды и полоскают горло 3–4 раза в день.

◆ Зверобой продырявленный. 2 ст. л. зверобоя залить 200 мл спирта и настаивать в темном месте 14 дней. Процедить. Полоскать 3–4 раза в день. На стакан воды добавлять по 20 капель настойки.

◆ Лопух. Отвар из корней лопуха помогает при хронических тонзиллитах, стоматитах, гингивитах. Полоскать 3–4 раза в день.

◆ Тысячелистник обыкновенный. Применяют горячий настой из 2 ст. л. сухой измельченной надземной части растения и стакана кипятка. Настаивать 1 час. Применять для полосканий горла и полости рта.

◆ Мята перечная. Несколько раз в день полоскать горло остывшим настоем (1 ст. л. мяты на 1 стакан кипятка, настоять 1 час, процедить).

◆ Сбор: дуб обыкновенный (кора) — 70 г, липа сердцевидная (цветки) — 30 г.

Применять в виде настоя для полоскания горла и рта при воспалительных процессах.

◆ Трижды в день после еды полоскать горло следующим раствором: 10–20 капель 10-процентного спиртового раствора прополиса развести в 1/4 стакана теплой воды или чая.

◆ Для полосканий при ангине использовать 1 ч. л. облепихового масла, размешанную с 1/2 л кипяченой воды до состояния эмульсии. Эмульсия годится и для компресса.

◆ Пить слегка подогретый сок черной смородины, а также смесь сока моркови и шпината (5:3), моркови, свеклы и огурца (10:3:3).

◆ При хроническом тонзиллите ежедневно смазывать небные миндалины соком алоэ, смешанным с натуральным медом в соотношении 1:3 в течение 2 недель. В последующие 2 недели смазывать через день. Эту процедуру рекомендуется делать натощак.

◆ Для лечения болезней горла и устранения плохого запаха изо рта сварить в небольшом количестве выдержанного виноградного вина 20 листьев плюща с небольшим количеством соли и полоскать горло этим отваром в горячем виде.

◆ Приготовить медовую воду, взяв для этого доброкачественный мед и добавив в него вдвое большее по объему количество воды. Перемешать воду и мед и кипятить на малом огне, постепенно снимая пенку, пока не прекратится ее образование. Приготовленную медовую воду разбавляют водой в соотношении 1:6. Пьётся в течение дня до 3-х стаканов при различных заболеваниях верхних дыхательных путей, а также для разжижения крови и ее очищения.

◆ Залить 1/2 л спирта 3 больших свежих измельченных листа фикуса и поставить в теплое место на 10 дней. Делать компресс на горло в начальной стадии болезни, а в более тяжелых случаях смазывать горло изнутри на ночь. Курс лечения — 3–4 дня.

◆ Делать на горло компрессы: на 1/2 л водки 10 г сухой камфары.

◆ При ангине: 1/2 кг отрубей разогреть на сковороде в духовке, высыпать на тряпку, свернуть ее жгутом и прикладывать к горлу, пока отруби горячие.

Ларингит

Ларингит — воспаление гортани. Встречается в любом возрасте.

Различают ларингит острый и хронический. Острый ларингит возникает после переохлаждения, при выдыхании очень сухого или очень влажного воздуха, при приеме очень горячих или очень холодных напитков, при перенапряжении голосовых связок. Определенную роль в возникновении заболевания играют курение, алкоголь, пристрастие к острым приправам.

Общее состояние больного при ларингите обычно ухудшается, повышается температура, голос становится хриплым, беспокоит кашель. Иногда наступает полная афония (отсутствие голоса). Одним из симптомов острого ларингита является затрудненное глотание, обусловленное скоплением большого количества мокроты или сужением голосовой щели.

При хроническом ларингите симптоматика в основном та же, но все симптомы более или менее стерты и слабо выражены.

Острый подсвязочный ларингит носит название ложного крупа. В данном случае необходима срочная консультация ЛОР-врача для решения вопроса о дальнейшем лечении.

Лечение ларингита включает ряд особенностей. Основным условием является режим молчания. Применяют горчичники на область грудины, горчичные ножные ванны, согревающий компресс на шею, питье теплой щелочной воды (боржоми) с молоком или без. Важную роль играют ингаляции с лекарственными травами. Нельзя парить горло горячей водой; вода, чай и все напитки должны быть только теплыми.

Рецепты

◆ При всех видах ларингитов полезно применять отвар сушеного белого винограда с луком по 2 ст. л. 3–4 раза в день. Отвар винограда готовится из расчета 2 ст. л. винограда на 1 стакан воды. Затем в готовый отвар добавить 1 ст. л. свежего сока репчатого лука.

◆ В стакане молока прокипятить 1 зубок толченого чеснока, охладить до комнатной температуры и принимать всю порцию в течение 30–40 минут.

◆ Натереть на терке красную свеклу, отжать сок. Добавить в полученный сок (200 мл) 1 ст. л. яблочного уксуса. Применять как полоскание 3–4 раза в день.

В 200 мл воды в течение 10–15 минут кипятить 1/2 стакана семени аниса, процедить. Выбросить семена, в отвар добавить 1 ст. л. коньяка и 2 ст. л. меда. Прокипятить 5 минут. Принимать по 1 десертной ложке через каждые 30–40 минут. Средство хорошо и быстро восстанавливает голос, что очень важно для священнослужителей, певчих, чтецов и преподавателей.

◆ В народной медицине коровяк применяют при ларингитах, бронхитах, коклюше, трахеитах. Готовят настой коровяка из 2 ч. л. измельченного сырья на 2 стакана кипятка. Настаивают 1 час, процеживают. Применяют как внутрь, так и для ингаляций.

◆ Мать-и-мачеха действует противовоспалительно и способствует выделению мокроты при заболеваниях дыхательной системы. Она успокаивает кашель, облегчает отделение мокроты, снимает приступы кашля (особенно ночью). Применяется при ларингитах и фарингитах как внутрь, так и для ингаляций.

1 ст. л. сухих листьев залить 400 мл кипятка и настаивать 1 час. Процедить. Пить по 1 ст. л. 4 раза в день.

◆ Все процедуры, применяемые при ларингитах, полезно сочетать с вливанием в гортань различных масел: сливового, облепихового, эвкалиптового, зверобойного, шалфейного. С этими же маслами полезно делать ингаляции (1 ч. л. масла на 300 мл кипящей воды). Время ингаляции — 15 мин., количество процедур — до 30.

◆ Для приема внутрь готовят сбор: листья черной смородины, листья грецкого ореха, листья чабреца, листья цикория.

Всего взять поровну, измельчить, смешать. 1 ст. л. смеси залить 300 мл кипятка, настоять 2–3 часа, процедить. Пить по 100 мл 3–4 раза в день.

◆ Приготовить сбор: листья пустырника — 1 ст. л., листья зверобоя — 2 ст. л., листья фиалки трехцветной — 3 ст. л.

◆ В соотношении 1:1 взять сок листьев подорожника и мед. Кипятить на слабом огне 15–20 минут. Хранить в прохладном темном месте. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

◆ Приготовить сбор: листья фиалки трехцветной — 5 г, череда трехраздельная — 3 г.

Смесь залить 200 мл кипятка, настоять 1 час. Применять для ингаляций 3–4 раза в день.

◆ Приготовить состав: настой листьев шалфея — 10 г на 200 мл воды, настой листьев зверобоя — 5 г на 200 мл воды, отвар коры калины — 5 г на 200 мл воды.

Смешать три жидкости. Использовать для ингаляций по 50 мл.

Фарингит

Фарингит — воспаление слизистой оболочки глотки. Фарингит бывает острым и хроническим.

В возникновении острого фарингита большую роль играет аденовирусная инфекция. Острый фарингит никогда не бывает изолированным, чаще всего он возникает как нисходящий острый катар носа и глотки.

При остром фарингите больные ощущают чувство сухости, легкой болезненности или напряжения в глотке. Глотание слюны обычно более болезненно, чем глотание пищи. Температура у больных обычно нормальная или держится в пределах 37–37,2°С. Острый фарингит часто является предвестником ангины.

Хронические фарингиты можно разделить на гипертрофический и атрофический.

При гипертрофической форме больные жалуются на накапливание в глотке вязкого слизистого отделяемого, которое вы-

зывает раздражение и необходимость откашливаться и отхаркиваться. Это раздражение особенно беспокоит больных по утрам и может сопровождаться тошнотой или рвотой.

При хроническом гипертрофическом фарингите применяют травы и растения, содержащие дубильные вещества. К ним относятся: кора калины, дуба, ивы, листья березы, зверобой и т. д. Как противовоспалительные применяют: траву мелиссы, шалфея, плоды барбариса, кору осины, цветки мальвы, ромашки, и др.

При атрофическом фарингите слизистая оболочка глотки сухая, блестящая, как бы покрытая лаком. Больного беспокоят сухость в горле, першение, царапанье, дискомфорт.

При хронических и субатрофических фарингитах нельзя принимать пищу в горячем виде, пить горячий чай или молоко, парить горло. Пища должна быть теплой, нераздражающей, без пряностей и перца. Если больному захотелось чего-нибудь острого, то перед приемом этого острого желательно съесть 1 чайную ложку сливочного или растительного масла.

Основными методами лечения фарингитов являются смазывания глотки, ингаляции, полоскания.

Рецепты

◆ При остром фарингите для полосканий и ингаляций применяются листья шалфея, ромашки, эвкалипта, календулы. Для ингаляций этих настоев обычно берут 10 г сырья на 200 мл кипятка. Количество ингаляций должно быть 5–7 в день, продолжительность — 5 минут.

◆ Лист белокочанной капусты, приложенный к больному месту на горле, иногда способен за несколько часов справиться с фарингитом. Лист нужно, сделав на нём мелкие насечки ножом, приложить внутренней стороной к горлу, сверху положить целлофан и привязать эластичным бинтом или шарфом. Менять через 2–3 часа. Ложась спать, оставить на всю ночь.

◆ При остром фарингите хорошо помогают ингаляции из шишек хвои или сосны (20 г на 1 стакан кипятка, дышать через бумажную трубочку с широкой воронкой).

◆ При остром фарингите готовят сборы: цветки бессмертника, хвощ полевой, листья малины.

Все смешать в равных пропорциях. 1 ст. л. сбора залить 200 мл кипятка, настоять 2 часа, процедить. Использовать для полосканий и ингаляций.

◆ При хроническом гипертрофическом фарингите применяют репешок аптечный.

3–4 ч. л. измельченных цветоносных стеблей залить 500 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Использовать для полосканий.

Траву репешка хорошо использовать в комбинации с цветками ромашки 1:1, так как репешок оказывает вяжущее и противовоспалительное действие, а ромашка — противовоспалительное, и они значительно усиливают действие друг друга.

◆ Сок сырого картофеля применяется для полосканий при всех формах хронического фарингита.

◆ Отвар листьев и плодов ежевики используют как внутрь, так и для полосканий или ингаляций.

◆ Вяз листовидный. Столовую ложку измельченной коры залить 1/2 л воды и кипятить 10 минут. Процедить и использовать для полосканий горла.

◆ Будра плющевидная. Применяют в виде горячих настоев: 1 ч. л. надземной цветущей части заливают стаканом кипятка, настаивают 1–2 часа, процеживают. Применяют для полосканий и ингаляций.

◆ Черника. Используют ягоды и листья. Готовят настои для полосканий и ингаляций. Пьют теплый чай из листьев черники 3–4 раза в день.

◆ Для лечения субатрофического и атрофического фарингита широко используются следующие сборы: настой листьев мяты перечной (10 г на 1 стакан кипятка), отвар коры калины (15 г на 1 стакан кипятка), настой травы тысячелистника (10 г на 1 стакан кипятка).

Настоять каждое из растений в отдельной посуде, процедить, смешать. Или сделать сбор из вышеперечисленных трав, залить 1/2 л кипятка, настоять 1 час, процедить. Использовать для ингаляций.

◆ Приготовить сбор: листья ежевики — 10 г, цветки календулы — 5 г, цветки белой акации — 10 г.

Все смешать. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Использовать для ингаляций.

◆ Приготовить сбор: корень бадана — 5 г, плоды шиповника (измельчить) — 10 г, мята — 10 г, пустырник — 5 г.

4 ст. л. сбора залить стаканом воды, кипятить 30 минут, настаивать 1 час. Пить с медом в виде чая при першении или ощущении «кома в горле» 3–4 раза в день.

◆ Приготовить сбор: листья малины — 5 г, зверобой — 3 г, мята перечная — 10 г, крапива глухая — 5 г.

10 г сбора залить стаканом кипящей воды, настаивать 1 час. Перед употреблением добавить 5 капель спиртовой вытяжки прополиса. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день через полчаса после еды.

◆ При атрофических фарингитах большую помощь в улучшении общего состояния больного оказывают масляные ингаляции. Для ингаляций применяются такие масла, как оливковое, персиковое, ментоловое, масло из лепестков розы. Обычно берут 5–10 капель масла на 1 стакан кипящей воды. Больной через воронкообразную трубочку (или через ингалятор) дышит одним из этих масел 5–7 минут 2 раза в день.

Для смягчения сухости в горле применяют содовые ингаляции: 1 ч. л. питьевой соды на 1 стакан кипящей воды. Дышать 5–7 минут 2 раза в день.

◆ Полоскание горла настоями шалфея или ромашки (1 ст. л. цветков на 1 стакан кипятка. Настаивать 1 час, процедить) обязательно при любых видах фарингита.

* * *

Грипп, ОРВИ, простуда, всевозможные риниты — всю эту группу инфекционных недомоганий объединяет общее вирусное происхождение. Вирусы поражают слизистые оболочки верхних дыхательных путей, а иногда и конъюнктивы глаз.

Грипп

Грипп — острозаразное вирусное инфекционное заболевание, вызывающее поражение слизистой оболочки дыхательных путей и общую интоксикацию организма. Возбудителем гриппа является вирус, который размножается в слизистой оболочке верхних дыхательных путей и распространяется воздушно-капельным путем при кашле, разговоре, чихании. Источником заражения гриппом является больной (особенно в первые 5 дней болезни).

Одним из первых симптомов заболевания являются плохое самочувствие, общее недомогание, головная боль, ломота, боли в суставах и мышцах. Затем появляются насморк, кашель, охриплость голоса. Температура поднимается до 38–40°С и держится 4–6 дней. Больные жалуются на слабость, головную боль,

боли в области висков, надбровий, ломоту в суставах, мышечные боли.

Грипп опасен своими осложнениями на почки, головной мозг, сердце и т. д. В народе говорят: «Страшен не грипп, страшны его осложнения».

Простуда, ОРВИ

Простуду, ОРВИ вызывает целая группа вирусов, на сегодняшний день их известно более 200.

Одним из первых симптомов заболевания являются недомогание, слабость и головная боль, причем очень характерная: в состоянии покоя её нет, при повороте или наклоне начинает болеть затылок или виски. Также характерны безостановочный насморк, кашель, боли в горле. Температура — максимум 37,5°, но она ощущается как более высокая.

Рецепты

◆ Чтобы не заболеть гриппом, во время эпидемии для профилактики используют настой чеснока: мелко нарезать 2–3 дольки чеснока, залить 30–50 мл кипятка, настоять 1–2 часа и процедить. Закапывать в нос по 2–3 капли в каждую ноздрю 1–2 раза в день (настой можно хранить 2 дня).

◆ Рекомендуется повесить на шею марлевый мешочек с мелко нарезанным чесноком; чтобы не заболели маленькие дети, привязать такой мешочек к кроватке или поставить рядом с ней блюдце с нарезанным чесноком.

◆ Во время эпидемии гриппа полезно принимать следующий настой. Половину лимона с цедрой мелко нарезать на блюдце, чтобы сохранить сок. Также на блюдце нарезать 7–8 долек чеснока среднего размера. Все это переложить в стеклянную пол-литровую банку и залить холодной кипяченой водой. Настаивать в темном месте 4 дня, после этого поместить настой в холодильник. Принимать по 1 ст. л. один раз в день утром за 20 минут до еды. Когда настоя становится мало, сделать следующую порцию, потому что перерыва в приеме быть не должно. При приеме настоя запаха чеснока нет. Тем, кто страдает энтеритом, язвой желудка, язвой двенадцатиперстной кишки, этот состав противопоказан.

◆ В период эпидемии несколько раз в день промывать полость носа и глотки смесью, для приготовления которой использовать разведённый водой луковый сок (1:20) и мед, взятые в равных количествах.

◆ В период эпидемии несколько раз в день промывать полость носа кипяченой водой.

◆ Для профилактики гриппа и простудных заболеваний используют чесночно-масляные капли. На полчашки подсолнечного масла добавить измельченный один зубок чеснока среднего размера. Перед выходом на улицу закапать в нос 2–3 капли в каждую ноздрю. Необходимо учесть, что со временем масло пропитывается чесноком и становится жгучим. Тогда необходимо в смесь добавить немного свежего подсолнечного масла.

◆ При первых признаках простуды замочить на несколько минут толстые чистошерстяные носки в горячей соленой воде (1 ст. л. на стакан), быстро и хорошо отжать и надеть на голые ноги, сверху — полиэтиленовые пакеты и сухие носки. Оставить этот компресс на всю ночь.

◆ При первых признаках начинающейся простуды или насморка поставить горчичники к пяткам, забинтовать фланелью, надеть теплые шерстяные носки и держать, сколько возможно (обыкновенно 1–2 часа). Лучше делать вечером перед сном.

◆ При первых признаках простуды взять 1/2 стакана малинового варенья, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. сливочного масла (растопленного), 50 г водки, 1/2 ч. л. питьевой соды. Все перемешать и выпить на ночь, тепло укрыться. Утром проснетесь практически здоровым.

◆ В первые часы заболевания хороший эффект оказывают горчичные ножные ванны. Налить в ведро горячей (чтобы еле терпела нога) воды, насыпать 1 ст. л. горчицы (или положить в воду 5–6 горчичников) и парить ноги 10–15 минут. После этого выпить чай с малиной или со смородиной и сразу лечь в постель.

◆ Закапывать в нос по 5 капель свежего сока алоэ или каланхое каждые 2–3 часа в течение 2–3 дней.

◆ Промывать каждый час полости носа и глотки смесью сока лука с медом (1:1) или раствором поваренной соли, соды и йода (1 ч. л. соли, 1 ч. л. соды и 4–5 капель йода на 1 стакан воды); раствор втягивать носом, а удалять через рот.

◆ При гриппе и простуде залить 1 стаканом горячего молока 1 ст. л. меда, размешать и выпить эту порцию в горячем виде в течение дня за 3 приема.

◆ При гриппе и простуде заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. мяты, настоять, укутав, 30 минут и добавить 1 ст. л. меда. Пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

◆ Сок чёрной редьки. В редьке вырезают углубление, заливают медом и сверху закрывают кусочком редьки. Настаивают 4 часа в теплом месте, затем пьют образовавшийся сок по 1 ст. л. (детям по чайной) 3–4 раза в день.

◆ При гриппе полезна спиртовая настойка листьев эвкалипта. Залить 1 стаканом спирта 20 г сухих измельченных листьев, плотно закрыть и настоять неделю. Процедить и принимать по 20–25 капель, разведенных в 1/2 стакана кипяченой воды, 3 раза в день.

◆ При гриппе необходимо обильное питье: чай с лимоном, чай с малиной, клюквенный морс, чай с цветками липы.

◆ Для профилактики гриппа прикладывать на 10 минут к носовым отверстиям завернутые в марлю лук и чеснок.

◆ Отвар плодов калины с медом помогает при гриппе и простудных заболеваниях. Он оказывает потогонное и отхаркивающее действие. 1 ст. л. цветков или плодов заваривается стаканом кипятка. Кипятить 5–6 минут, охладить, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

◆ Настой сухих плодов малины. Столовую ложку плодов залить стаканом кипятка, настоять 30 минут. Пить по стакану горячего настоя 3–4 раза в день.

◆ Насыпать в чулки порошок сухой горчицы (или горячей мякины) и надеть их на больного. Ходить в таких чулках или носках несколько дней.

◆ Плоды малины — 1 часть, цветки липы — 1 часть. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по стакану горячего настоя 3–4 раза в день.

◆ При гриппе заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. измельченных листьев черной смородины, настоять, укутав, 3–4 часа и процедить. Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день.

◆ При простуде и гриппе пропитать шерстяную ткань уксусом, оливковым маслом и камфорой и приложить на ночь к груди. Забинтовать в виде компресса.

◆ Натертый на терке хрен кладут на ночь на область шеи или груди в виде компресса.

◆ Липа сердцевидная. Применяется в виде отвара цветков: 2 ст. л. цветков залить 2 стаканами кипятка, кипятить 5–7 минут. Процедить. Пить в горячем виде по 1–2 стакана при любых простудных заболеваниях.

◆ Смешать по 100 мл вина из черной смородины и горячей кипяченой воды. Выпить. Через час повторить эту процедуру.

◆ Отвар корней лопуха: 1 ст. л. корней залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне, настоять 1 час, процедить. Применять по 2 ст. л. 3 раза в день.

◆ Траву пустырника и корень цикория обыкновенного в равных частях заварить крутым кипятком как чай. Настоять 1 час. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

◆ При простуде, высокой температуре заварить стаканом кипятка 1 ст. л. сушеного или свежего клевера, настоять 40 минут. В настой можно добавить 1 ст. л. меда. Пить по 1/2 стакана 1–2 раза в день, желательно перед сном.

◆ При простуде очистить и вымыть 1 большую луковицу, натереть и смешать с гусиным жиром. На ночь растереть этим составом грудь и обвязать теплым платком. Утром натощак принять 1 ст. л. этой смеси.

◆ При сильной простуде и сильном кашле залить 1/2 л водки 1 ст. л. полыни обыкновенной и настоять 3 суток. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день и перед сном. Детям эта настойка не рекомендуется.

◆ При простуде натереть на мелкой терке чеснок и смешать его с медом (1:1). Перед сном принимать по 1 ст. л., запивая теплой водой.

◆ При простуде: смешать 3 части горячей воды и 1 часть керосина, профильтрованного через промокательную бумагу или вату. Полоскать смесью горло утром и вечером.

◆ При первых признаках простуды слегка подогреть 1/2 л молока, разбить и влить в него свежее куриное яйцо и добавить по 1 ч. л. меда и сливочного масла. Тщательно все размешать и выпить на ночь. К утру недомогание и насморк пройдут. (Можно без яйца.)

◆ При простуде 1 ст. л. шалфея залить стаканом сырого молока, довести до кипения, подержать на медленном огне 10 минут, процедить и вскипятить еще раз. Пить горячим по стакану перед сном.

◆ При простуде взять 7–8 крупных листьев алоэ (не моложе 3 лет), промыть, обсушить, обрезать колючки и провернуть через мясорубку. Смешать алоэ с медом и кагором в равных долях и поставить на неделю в темное место. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день, не процеживая.

◆ При простуде парить ноги отваром из сосновых шишек. Поместить в большую кастрюлю 15–20 штук сосновых шишек,

залить 3 л воды, довести до кипения и томить на огне 20 минут. Вылить отвар в ведро, долить холодной воды так, чтобы можно было попарить ноги от души. Желательно укрыться одеялом с головой — вдыхание соснового пара пойдет только на пользу.

◆ Профилактический рецепт от гриппа и простудных заболеваний.

Одну головку чеснока среднего размера натереть на мелкой терке, полученную кашицу положить в банку и залить стаканом нерафинированного подсолнечного масла. Через сутки взять 1 ч. л. у полученного чесночного масла и 1 ч. л. выжатого лимонного сока, смешать все в деревянной ложке до получения белой смеси и пить 3 раза в день маленькими глотками за полчаса до еды. Пить зимой три месяца подряд.

◆ При простуде, в начальной стадии, человек со здоровым сердцем может справиться с заболеванием, сочетая травяное чаепитие, 5–10 минут парной и десятиминутную зарядку.

Насморк

Насморк (ринит) — воспаление слизистой оболочки носа. Нос и придаточные пазухи выполняют дыхательную, защитную, обонятельную и резонаторную функции. Затруднение или отсутствие носового дыхания отрицательно сказывается на дыхательной функции, ткани организма получают меньше кислорода.

При насморке не увлекайтесь химическими препаратами. Парадоксально, но факт: капли от насморка часто являются причиной хронического насморка. Облегчая дыхание носом, они высушивают и повреждают слизистую оболочку носа.

Рецепты

◆ Одно из самых простых средств профилактики насморка — промывание носоглотки (так, чтобы вода попадала из носа в горло) холодной водой каждое утро. Для промывания удобно использовать небольшой чайник или даже клизму.

◆ При сильном насморке положите на крылья носа влажную салфетку. На салфетку положите небольшое количество натертого или измельченного лука. Полежите с таким компрессом 10 минут. При этом глаза желательно закрыть. Дышать станет намного легче. Перестанет болеть голова.

◆ При насморке закапывайте в нос свежий сок алоэ по 3–5 капель в каждую ноздрю.

◆ При насморке промывайте нос солевым раствором. Для приготовления солевого раствора на стакан теплой воды добавить 5–7 капель йода и 1 ч. л. поваренной соли. Можно использовать морскую соль (продаётся в аптеке), в этом случае вместо йода добавляется 1/4 ч. л. соды. Втягивать раствор сначала через одну, а затем через другую ноздрю так, чтобы он попадал в горло.

◆ Корневище хрена хорошо вымыть, почистить, натереть на терке и 1/2 стакана полученной массы перемешать с соком 2–3 лимонов; принимать ежедневно по 1/2 ч. л. через 20–25 минут после завтрака.

◆ При сильном насморке масло облепихи, или шиповника, или каланхое закапывают в каждую ноздрю по 4–6 капель 3 раза в день.

◆ Взять теплую воду (500 мл), слегка подсолить и добавить в нее 1 ч. л. настойки календулы, или софоры, или эвкалипта. Этим раствором промывать нос. Чтобы сделать промывание носа правильно, надо набирать воду через нос, а удалять через рот. Так делать 3–4 раза через каждую ноздрю утром и вечером.

◆ Закапывать в нос свежий сок красной свеклы по 5–6 капель 3 раза в день.

◆ На 100 г подсолнечного или оливкового масла взять 1 ст. л. багульника. Настаивать 21 день в темном месте, ежедневно взбалтывая. Процедить, отжать. Закапывать по 3–4 капли 3 раза в день. Масло готовить впрок, хранится оно очень долго.

◆ Сок лимона втягивать или закапывать в нос по 3–4 капли. Можно сок лимона перемешать с водой 2:1 и вкладывать в нос тампоны, смоченные этим составом, на 15 минут.

◆ Масло ментоловое (аптечный препарат). Закапывать в каждую ноздрю по 3–4 капли масла 3 раза в день.

◆ При остром насморке народная медицина рекомендует париться в бане и пить чай из липового цвета. Область гайморовых пазух прогревать сваренными вкрутую яйцами, прикладывая их в скорлупе по обе стороны носа и выдерживая так до полного остывания.

◆ При насморке, гриппе, ангине подогреть борный спирт, пропитать в нем ватку, намотанную на спичку, и аккуратно ввести ее вечером в отверстие уха, после чего вытащить спичку и оставить ватку в ухе на ночь, прикрыв ее сверху сухой ватой, чтобы ночью она не выпала из уха. То же самое нужно проделать и с другим ухом. Горло при этом следует не очень туго

3 – 4862

забинтовать шерстяным платком. 1–2 такие процедуры избавят от болезни.

◆ При хроническом насморке мелко нарезать листья алоэ и смешать их с таким же количеством мёда. Настоять 5 часов. Алоэ дает сок, получается кашица. Закапывать в нос это подогретое средство 3–4 раза в день.

◆ Вылить на горячую сковороду 1–2 ст. л. уксуса и вдыхать его пары. Средство помогает и при потере обоняния.

◆ Свежий морковный сок и растительное масло (1:1) плюс несколько капель чесночного4 сока смешать и закапывать в нос несколько раз в день по 3 капли в каждую ноздрю до полного излечения.

◆ Растительное масло (150–200 мл) в стеклянной посуде выдерживают 30–40 минут в кипящей воде, охлаждают. Затем 1/4 головки лука и 3–4 дольки чеснока нарезают и заливают приготовленным маслом. Смесь настаивают в течение двух часов, процеживают и смазывают слизистую оболочку носа.

◆ 3 ст. л. мелко нарезанного лука залить 50 мл теплой воды, добавить 1/2 ч. л. сахара или меда, настоять в течение 30 минут, остудить и профильтровать. Закапывать в нос по 2–3 капли 3 раза в день.

◆ При хроническом рините 3–4 раза в день смазывайте пихтовым маслом и массируйте область гайморовых пазух. Можно закапать по одной капле пихтового масла в каждую ноздрю.

◆ При насморке, ложась спать, повязать на голову пуховый платок. Если наутро дыхание через нос не наладится, процедуру повторить.

◆ При начинающемся насморке смочить 2 ватных жгутика свежеприготовленным соком лука, отжать их и ввести в уши. Повязать голову платком и лечь спать. При необходимости повторить процедуру на следующий день перед сном. Можно детям.

Внимание! При использовании сока чеснока или лука для закапывания в нос предварительно смазать слизистую носа маслом — растительным или вазелиновым.

Полипы носа (полипозный этмоидит)

Полипы носа — осложнение заболеваний придаточных пазух носа. При носовых полипах больные обычно жалуются на заложенность носа, отсутствие носового дыхания, обильное количество слизистого или слизисто-гнойного отделяемого, го-

ловные боли, быструю утомляемость, понижение или отсутствие обоняния.

Полипы могут быть односторонними и двусторонними.

Лечение носовых полипов обычно оперативное.

Народная медицина предлагает несколько способов лечения полипов носа.

Рецепты

◆ При полипах капать в нос 3 раза в день следующий состав: настоять в 100 мл спирта 15 г травы аниса обыкновенного в течение девяти дней. Для закапывания настойку развести кипяченой холодной водой 1:3. Закапывать в нос 3–4 раза в день по 3 капли в каждую ноздрю.

◆ Для профилактики полипов и аденоидов сделать мазь из травы зверобоя (1 часть порошка травы смешать с 4 частями сливочного несоленого масла) и на 1 ч. л. мази добавить 5 капель сока чистотела, слить в маленькую бутылочку, встряхивать до состояния эмульсии. Закапывать в нос 3 раза в день по 2 капли в каждую ноздрю. Курс лечения 7–10 дней. При необходимости повторить курс после 2 недель перерыва.

◆ Промывание полости носа (втягивание одной ноздрей и удаление через рот) настоем чистотела (1 ст. л. цветов и травы на 300 мл кипятка. Настоять 1 час, процедить).

◆ Промывание полости носа настоем молочая (1 ч. л. надземной части растения на 1 стакан кипятка. Настаивать 1 час, процедить).

◆ Полоскание полости носа морской или соленой водой (на 1 стакан теплой воды 2 ч. л. соли) 2–3 раза в день.

◆ Прижигание полипов 5–10-процентным раствором азотнокислого серебра.

◆ При полипах в носу растворить 1 г мумие в 5 ст. л. воды. Смесь закапывать несколько раз в день по 3 капли в каждую ноздрю.

Аденоидит

Опухолевидные увеличения лимфоидной ткани носоглотки носят название аденоидов. Аденоиды представляют собой как бы третью глоточную (носоглоточную) миндалину. В детском возрасте глоточная миндалина хорошо развита, к 12 годам размеры ее значительно уменьшаются, а к 16 сохраняются лишь небольшие островки лимфоидной ткани на задней стенке глот-

ки. Воспаление глоточной миндалины носит название аденоидита.

Аденоидит может развиваться уже на первом году жизни ребенка. Основными симптомами заболевания являются насморк и затрудненное носовое дыхание. Ребенок дышит открытым ртом не только ночью, но и днем. Диагноз ставится на основании осмотра ЛОР-врача или педиатра.

Лечение аденоидов таблетками неэффективно. Народная медицина рекомендует использовать для лечения аденоидита полоскания носа и носоглотки различными отварами и настоями.

Рецепты

◆ Сок красной свеклы. Закапывать в нос 3–4 раза в день по 3–4 капли. При закапывании запрокидывать голову назад.

◆ Полезно полоскать нос и глотку солевыми растворами. Хорошо помогает полоскание морской водой. Надо приучить ребенка набирать морскую воду носом и выпускать через нос. Еще лучше, если он научится набирать воду носом и выбрасывать ее через рот. Одного месяца такого лечения обычно достаточно, чтобы избавиться от аденоидита.

При отсутствии морской воды можно приготовить ее заменитель. Для этого на 1 стакан теплой воды добавляют 1 ч. л. соли и 5–7 капель йода. Полоскание носа надо проводить 2 раза в день.

◆ Околоплодник грецкого ореха. Измельченный околоплодник заливают холодной водой (на 1 ст. л. околоплодника 200 мл воды), доводят до кипения, настаивают 1 час, процеживают и используют в виде капель. Применяют по 5–6 капель 3 раза в день в течение 1 месяца.

◆ Ингаляции с отваром травы будры плющевидной. На стакан кипящей воды добавляют 2 ст. л. сухой травы. Вода должна кипеть в небольшом чайнике. Дышать через носик чайника, надев на него небольшую бумажную трубочку (чтобы не обжечься). Процедуры проводить 2 раза в день в течение 20–24 дней.

◆ Хвощ полевой. Отвар травы хвоща используется для промывания носоглотки. На 200 мл воды 1 ст. л. травы. Кипятить 5–7 минут на слабом огне. Промывать носоглотку 2 раза в день.

◆ Сок чистотела. Сок закапывают в нос по 3 капли 2 раза в день. При закапывании следует запрокидывать голову. Курс лечения — 1 месяц.

Гайморит

Гайморит — воспаление слизистой оболочки верхнечелюстной (гайморовой) пазухи.

Гайморит бывает острым и хроническим. Острый гайморит, в свою очередь, может быть катаральным и гнойным.

Острое воспаление гайморовой пазухи часто возникает во время насморка, гриппа, кори, скарлатины и других инфекционных заболеваний. При остром гайморите обычно отмечаются повышение температуры, общее недомогание, боли в области челюсти, головные боли, усиливающиеся при кашле и чихании, а также при наклоне головы. При хроническом и катаральном гайморите все признаки выражены не резко. Основным признаком любого гайморита является постоянный насморк, иногда гнойного характера. Отличительным признаком гайморита является то, что головная боль носит односторонний характер. Болит та половина головы и та пазуха, которая поражена заболеванием.

Рецепты

◆ При гайморите используют следующую мазь: смешать по 1 ч. л. сок из корнеплода цикламена (продается в цветочных магазинах), сок репчатого лука, мед, сок каланхоэ, сок алоэ и мазь Вишневского. Смочив в этом составе 2 ватки, накрученные на спичку, поместить их в каждую ноздрю на 30 минут. Курс лечения 20 дней.

◆ При гайморите полость носа промывают теплой водой с добавлением небольшого количества йодной настойки или марганцовокислого калия.

◆ Вымытый, но не очищенный корнеплод черной редьки измельчить на мелкой терке, 1–2 ст. л. кашицы завернуть в кусочек полотна и положить на больное место (нос и гайморовые пазухи), предварительно смазав их растительным маслом или детским кремом. Прикрыть пергаментной бумагой и замотать теплым шарфом. Такой компресс делать на ночь, держать его 10 минут.

◆ Смешать в равных частях по объему сок алоэ, листья чистотела и мед. Закапывать 3–5 раз в день по 5–10 капель смеси в каждую ноздрю при хроническом гайморите. Смесь сплевывать.

◆ Дышать паром сваренного картофеля.

◆ При воспалении гайморовых пазух 1–2 капли сотового меда вводите в одну, а затем в другую ноздрю каждые 3–4 часа. Лечение проводить до полного выздоровления.

◆ При хроническом гайморите 5–6 раз в день в течение 15 минут жевать кусочки медовых сот. Это облегчит носовое дыхание, снизит воспаление придаточных пазух и предупредит рецидивы болезни.

◆ Заварить 1/2 л кипятка 2 ст. л. листьев иван-чая, довести до кипения и настоять 30 минут. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Утром и вечером лечь на подушку таким образом, чтобы голова была запрокинута, и закапать в каждую ноздрю по 5–7 капель растопленного сливочного масла. Полежать так 5–7 минут.

◆ При гайморите и хроническом насморке нужно взять красный кирпич, хорошо его нагреть, положить на дно ведра, затем полить кирпич чайным грибом, закрыться с головой и дышать паром, потом выпить полстакана гриба и закапать его в нос по 3–4 капли в каждую ноздрю. После этого лечь в постель. Процедуру повторять в течение 12 вечеров. Потом сделать перерыв на месяц и повторить курс.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Строение органов дыхания

При вдохе воздух из гортанной части глотки направляется в гортань, которая является не только органом, проводящим воздух, но и органом голосообразования. Непосредственным продолжением гортани является трахея (дыхательное горло); длина ее от 9 до 12 см, а диаметр около 1,5–2 см. Из области шеи трахея переходит в грудную полость и на уровне четвертого-пятого грудных позвонков делится на правый и левый главные бронхи. В области корней легких бронхи делятся сначала на долевые, а затем на сегментарные бронхи. Последние продолжают делиться на более мелкие бронхи, образуя бронхиальное дерево правого и левого легких. Бронхиолы делятся на трубочки совсем маленького диаметра — тоньше человеческого волоса. На их концах находятся крохотные воздушные пузырьки — альвеолы. Снаружи каждая альвеола покрыта тонкой сеткой капилляров, по которым течет кровь. Стенки альвеол такие тонкие, что газы легко проникают через них в капилляры. Воздух из носа и рта по трахее свободно перемещается вниз, к легким.

Легкие находятся в грудной полости по обеим сторонам от сердца. Каждое легкое заключено в замкнутый тонкостенный мешок, образованный тонкой, влажной блестящей оболочкой — плеврой. Между плеврой и легкими находится жидкость, облегчающая движение легких при дыхании. Каждое легкое разделено на несколько частей, называемых долями. Левое легкое имеет две доли, а правое три.

Признаками нарушения деятельности легких являются сечение и выпадение волос, частая икота, кашель, зевота, сонливость, повышение температуры тела в период с 15 до 18 часов.

Бронхиальная астма

Бронхиальная астма — приступы удушья, наступающие из-за острого сужения просвета бронхов и судорог гортанной щели. Чаще этим недугом страдают в молодом возрасте, процент заболевания пожилых людей колеблется от 15 до 25.

Бронхиальная астма возникает обычно на фоне респираторных заболеваний, бронхитов, пневмоний. Во всех случаях заболевание развивается в результате повышенной чувствительности организма к аллергенам. Очень важен фактор наследственной предрасположенности к бронхиальной астме (имеется в виду не унаследование заболевания, а наследственное предрасположение к нему).

Приступы удушья появляются обычно ночью, внезапно и сопряжены с затрудненным или свистящим дыханием, боязнью задохнуться, лающим кашлем, но лихорадки при этом не бывает. Такое состояние можно принять за стенокардию или круп. Разница между астмой и крупом заключается в том, что круп всегда сопровождается лихорадочным жаром и больной запрокидывает голову назад, чтобы было легче дышать. При астме больной, для того чтобы набрать воздух, выпрямляется или наклоняется вперед, при этом отсутствует боль в гортани и дыхательных путях.

Продолжительность приступа — от нескольких минут до нескольких часов, а иногда и больше. Прекращение приступа сопровождается выделением густой, вязкой мокроты. Дыхание восстанавливается, больной успокаивается.

Лечение должно быть прежде всего направлено на устранение причин, вызвавших удушье. Необходимо избегать вдыхания пахучих веществ, влияния сырости, холода, пребывания в запыленной атмосфере. Важное значение имеет своевременное лечение острых и хронических заболеваний органов дыхания, следует всегда помнить о необходимости санации полости рта и носоглотки. Иногда приступы астмы прекращаются после перемены климата. Эффективным средством является лечение на высокогорных курортах Кавказа и Черноморском побережье Крыма.

Рецепты

◆ При аллергической астме заведите в доме комнатный цветок — друг астматика: хлорофитум хохлатый. Специалисты выяснили, что за сутки это растение почти полностью очищает воздух в комнате от вредных микроорганизмов. Причем очистительные свойства цветка усиливаются, если положить в цветочные горшки активированный уголь.

◆ Взять 1 ч. л. измельченных листьев айвы, залить стаканом кипятка, держать на водяной бане в закрытой посуде 15 минут,

настоять 45 минут, процедить. Пить по 2 ст. л. 4 раза в день до еды. Отвар хранить в холодильнике не более трех суток.

◆ Тертый хрен с медом (готовить в соотношении 4:5) принимать 3–4 раза в день по 1 ст. л. до еды, то же и при бронхитах гнойного характера. При повышенной кислотности, язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, энтероколитах, заболеваниях печени хронического характера, почечной и сердечной недостаточности употребление смеси снизить до 1–2 раз в день, а то и ниже, смотря по тому, как отзовется организм.

◆ Взять 15–20 г корня солодки голой, залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, настоять 2 часа. Принимать по 1 ст. л. 4–5 раз в день.

◆ Для понижения вязкости мокроты хорошим средством является смесь хрена и лимонного сока. Натереть на терке 100–150 г хрена, выложить в бутылку. В эту же бутылку добавить сок двух лимонов — получается довольно густой соус. Принимать по 1/2 ч. л. утром и после обеда ежедневно. Не следует запивать чаем или водой. В первые дни приема лекарство будет вызывать слезоточение, но в последующие дни слез будет все меньше и меньше. Хрен должен быть совершенно свежим. Соус можно хранить в холодильнике довольно продолжительное время. Лечение проводить до улучшения состояния. Принимают состав и перед приступами.

◆ Для больных бронхиальной астмой очень полезна утренняя роса. Рано утром разостлать на траве чистую простыню, подождать, пока она пропитается влагой. Укутывать этой простынею больного ежедневно на 5–15 минут, сверху накрывать одеялом. Особенно полезна роса лесных цветов.

◆ Пить сок или настой земляники. Сок — от 4 до 8 ст. л. натощак. Настой: заварить 2 ст. л. листьев земляники 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. л. каждые 2 часа.

◆ Лечебное голодание является одним из лучших средств при лечении бронхиальной астмы. Голодание надо проводить, предварительно посоветовавшись с врачом, знающим этот метод лечения. Срок голодания от 12 до 18 дней. Необходимо провести два таких курса с промежутком 1 месяц.

◆ Натереть 400 г очищенного от кожуры репчатого лука, поместить в эмалированную посуду, залить 1 л воды и добавить 1/2 стакана сахарного песка и 1 ст. л. меда. Поставить кастрюлю на огонь и кипятить 3 часа на медленном огне, пока лук полно-

стью не разварится. Полученную жидкость процедить. Принимать продолжительное время по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды.

◆ Отвар калины с медом рекомендуется для разжижения мокроты, уменьшения кашля. Принимать по 1–2 ст. л. 3 раза в день. Запивать теплой водой.

◆ Отвар корнеплодов репы огородной пить при бронхиальной астме, кашле, ларингитах, бессоннице, потере голоса. Репу измельчить, варить 15 минут. Принимать по 1 стакану на ночь.

◆ Заварить 1 стаканом кипятка 1/2 ст. л. листьев майского лопуха, половину осинового листа, 1 ч. л. свежих иголок пихты. После охлаждения добавить 1/2 ч. л. питьевой соды, настоять эту смесь 7 дней в темном месте. Пить по 1 ст. л. 1 раз в неделю (можно чаще в зависимости от самочувствия) перед сном.

◆ При приступе астмы сварить картофель в мундире и дышать над ним, укрывшись одеялом. Можно также сварить очищенный картофель. Во время такого лечения необходимо пить в большом количестве горячий чай из ягод и листьев брусники (как свежей, так и сухой). Когда приступ пройдет, лечь в постель и тепло укрыться.

◆ Приготовить настойку из травы чистотела. Взять 20 г травы, залить 200 мл водки, настоять 14 дней, процедить. Принимать по 20 капель при одышке и приступах.

Сок чистотела принимать по возрастающей — от 1 до 25 капель и обратно до 1. Пить в течение двух месяцев с водой или молоком (1/4 стакана). Зимой, когда нет чистотела, можно готовить настой из сухой травы: 1 ст. л. травы на стакан кипятка. Настоять 1 час, процедить. Пить по 1/3 стакана при одышке.

◆ Растирать грудь и прилегающие к ней участки тела руками и грубым полотенцем без применения воды и масла.

◆ Натереть на ночь свиным нутряным салом грудь и спину, обернуться компрессной бумагой, поверх которой обмотаться шерстяным или пуховым платком.

◆ Приготовить смесь: 2 головки чеснока и 5 лимонов натереть на терке, залить 1 л кипяченой воды комнатной температуры, настоять 5 дней, процедить, отжать. Принимать по 1 ст. л. 5 раз в день за 20 минут до еды.

◆ При бронхиальной астме полезно промывать носовые ходы морской или соленой водой. Это надо делать ежедневно. Хороший эффект дает также промывание водой, насыщенной ионами серебра, которую можно использовать как для промывания носоглотки, так и для приема внутрь.

◆ Взять 1 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного, залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 25 капель 3 раза в день. Обладает противоаллергическими свойствами.

◆ Взять 1 ст. л. травы зверобоя, залить 200 мл водки, настоять 7 дней, процедить. Принимать по 25 капель 3 раза в день.

◆ Тщательно размять 1 ст. л. ягод калины и залить их стаканом теплой кипяченой воды, размешав в ней 1 ст. л. меда. Довести до кипения, варить на малом огне 20 минут, тщательно перемешать и процедить. Эту порцию употребить полностью в течение дня, принимая по 1 ст. л. через каждые 2 часа. Астматикам, склонным к гипертонии, лучше всего принимать сок из свежих ягод калины по 1 ст. л. 6–8 раз в день.

◆ Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. цветков яснотки (крапивы глухой), настоять 30 минут и пить по 1 стакану 3 раза в день, можно и чаще, но обязательно 3 стакана в день. Траву собирают в течение всего лета в первой половине дня.

◆ Залить 100 мл спирта или 200 мл водки плоды бузины садовой, настоять 3 дня. Пить по 30 капель спиртовой или по 50 капель водочной настойки 3 раза в день.

◆ Вдыхать дым брошенной в огонь полыни или травы мать-и-мачехи.

◆ При удушье принимать отвар ягод кастора слабительного (крушины колючей): залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. ягод и настоять 2 часа. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

◆ Для лечения астмы и кашля рекомендуется 15 семян аниса отварить в 1 стакане воды и принимать по 1/4–1/2 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Залить 1 стаканом кипятка 4 ч. л. смеси подорожника и почек сосны лесной, настоять 2 часа, процедить. Весь настой выпить в течение дня за 3–4 приема. Принимать в течение 10–30 дней.

◆ Залить 1 стаканом кипятка 5 ч. л. смеси травы чабреца, льняного семени, семян фенхеля, настоять 2 часа, кипятить 20 минут, процедить. Пить в течение дня.

◆ Поместить в стеклянную посуду 2 стакана сока моркови, 2 стакана сока свеклы, 2 стакана сока черной редьки, 2 стакана сока клюквы, 1 стакан сока алоэ (возраст не менее 3 лет), 10 лимонов, пропущенных через мясорубку, 200 мл спирта, 200 г меда, 500 г сахара. Посуду поставить на 20 дней в темное место. Затем процедить и пить по 30 мл за 30 минут до еды 3 раза в

день в строго определенное время. Этот состав противопоказан лицам, страдающим заболеваниями печени и желчевыводящих путей, поскольку имеет в своем составе сок алоэ.

◆ При начинающейся астме подсушить и растереть в порошок скорлупу 10 сырых куриных яиц. Затем смешать полученный порошок с соком 10 лимонов и поставить в темное место на 10 дней. После этого срока состав отжать, поместить в посуду и приготовить другой состав: 10 яичных желтков смешать с 10 ст. л. сахара, залить 1/2 л коньяка. После этого смешать два состава. Полученное средство употреблять по 30 г 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 2 нормы приготовленного средства.

◆ Рецепт рассчитан на один курс лечения. В трехлитровой банке соединить 2 л водки, 4 стакана меда и до верха засыпать шишки туи. Банку поставить на 7 дней в теплое место, периодически встряхивая. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день в течение месяца, перерыв 10 дней. Курс — до окончания всей настойки. Шишки туи нужно собирать в августе — сентябре.

◆ Взять по 1 части: листьев земляники, цветков липы, листьев черной смородины, листьев подорожника. Все перемешать, измельчить. Взять 1 ст. л. смеси, залить 400 мл кипятка, настоять 1 час, процедить и принимать по 50 мл через каждые 2 часа.

◆ Тертый хрен с медом (готовить в соотношении 4:5) принимать по 1 ст. л. до еды при бронхиальной астме, при бронхитах гнойного характера 3–4 раза в день.

◆ Весной набрать в лесу зеленых сосновых шишек. 1,5 кг шишек промыть и залить 2–3 л воды, отварить. Вода после варки приобретает зеленоватый цвет. В 1 л отвара добавить 1 кг сахара, перемешать, поставить на медленный огонь, немного поварить. Первый состав готов. Второй состав: смешать 500 г свиного нутряного сала и 2 ст. л. какао. Принимать первую и вторую смеси 3 раза в день за 20 минут до еды по 1 ст. л., запивая стаканом теплого молока. Во время лечения рекомендуется 2 раза в неделю посещать баню. Настоять листья малины и настоем поливать камни в парной, дышать этим паром, пить горячий отвар листьев малины как чай.

◆ При астматическом кашле эмалированную кружку емкостью 400 мл наполнить водой, засыпать в нее 1 ст. л. сухой крапива и 1 ст. л. сушеной мать-и-мачехи. Поставить на огонь, помешивая, довести до кипения. Снять с огня, настоять 30 ми-

нут. Пить горячий настой в два приема. Необходимо обязательно выполнять три условия: настой пить обязательно горячим; выпив настой, обязательно лечь спать или просто лечь; доза ребенка — 100 мл, взрослого — 150 мл.

Бронхит

Бронхит — воспаление бронхов. Одно из частых заболеваний органов дыхания. По течению болезни различают *острый* и *хронический* бронхит.

Бронхит острый почти всегда возникает как результат острого респираторного заболевания или гриппа. К предрасполагающим факторам относятся простуда, хронические очаги инфекции — такие, как хронический тонзиллит, гайморит и др. Сильным фактором риска в возникновении легочных заболеваний является курение, значительно ослабляющее защитные функции организма и приводящее к деструкции легочной ткани.

Острый бронхит начинается общим недомоганием, появляются мышечные боли, нередко насморк, воспалительные поражения глотки, гортани, трахеи, ощущение стеснения в груди, чувство щекотания по ходу бронхов. Температура может повыситься до 37–38°С. Появляется сухой мучительный кашель. Присоединившийся к бронхиту ларингит добавляет к заболеванию такие симптомы, как осиплость голоса или его полная потеря.

При остром бронхите начало болезни постепенное, интоксикация слабая, температура повышена незначительно.

При возникновении острого бронхита больного желательно уложить в постель, рекомендовать ему активное положение в постели (больше движений для улучшения отхождения мокроты и во избежание закупорки мелких бронхов). Больному полезны массаж, возвышенное положение верхней половины туловища в постели, лечебная дыхательная гимнастика. Очень важны при остром бронхите такие отвлекающие средства, как банки, горчичники, йодная сетка, перцовый пластырь. Хороший эффект оказывают горчичные ножные ванны (на ведро горячей воды 1 ст. л. сухой горчицы или 5–6 горчичников. Парить ноги следует 10–15 минут, подливая горячую воду. Сверху ноги и ведро накрыть одеялом.

Бронхит хронический является наиболее распространенным заболеванием людей пожилого возраста. Возникновению хронического бронхита способствуют курение, запыленный и загрязненный воздух, длительное раздражение слизистой оболочки

бронхов ядовитыми газами. Нарушение носового дыхания также ведет к возникновению сначала острого, а потом и хронического бронхита.

Основными жалобами больных являются кашель с выделением большого количества мокроты, одышка, общая слабость. Фактором, в значительной мере определяющим клинику хронического бронхита, является дыхательная недостаточность. Различают три степени дыхательной (легочной) недостаточности.

При первой степени одышка появляется при физических нагрузках, превышающих повседневные, синюшность кожных покровов не наблюдается.

При второй степени одышка возникает при физических нагрузках, не превышающих повседневные, синюшность кожных покровов выражена не резко, утомляемость выраженная.

При третьей степени одышка наблюдается в состоянии покоя, цианоз и утомляемость резко заметны, в дыхании постоянно участвует дыхательная мускулатура.

Одним из частых осложнений хронического бронхита является очаговая пневмония.

Лечебные мероприятия при хроническом бронхите должны быть направлены прежде всего на следующие моменты:

— устранение воспалительного процесса в бронхах;

— повышение защитных сил организма;

— ликвидацию факторов и условий, поддерживающих воспалительный процесс;

— очищение бронхов от слизи и улучшение их проходимости.

Рецепты

◆ Взять 1 ст. л. сухой измельченной травы чабреца (тимьяна ползучего), залить стаканом кипятка, нагреть на водяной бане 15 минут, процедить. Принимать по 4 раза в день в промежутках между едой.

◆ При бронхите, трахеите взять 1 ч. л. семян айвы, залить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, добавить сахар по вкусу. Пить по кофейной чашке 4 раза в день.

◆ При легочных заболеваниях вирусного характера принимать настойку корня хрена на вине или водке (в соотношении 1:4) по 1 ст. л. 2 раза в день утром и вечером. При повышенной кислотности, язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, энтероколитах, заболеваниях печени хронического порядка, почеч-

ной и сердечной недостаточности употребление настойки снизить до 10 капель, а то и ниже, смотря по тому, как отзовется организм.

◆ Сделать отверстие в головке очищенного от шелухи лука и насыпать в него 1 ч. л. сахарного песка. Ежедневно до выздоровления съедать по головке лука, приготовленного таким образом.

◆ Взять черную редьку, нарезать ее, положить в эмалированную посуду, посыпать сахаром. Выделившийся сок принимать по 2 ст. л. перед едой.

Если свежий сок противопоказан из-за проблем с желудочно-кишечным трактом, то положить нарезанную и посыпанную сахаром редьку в глиняный горшочек для запекания, накрыть крышкой или фольгой, держать в горячей духовке (120°) 2 часа. Затем массу отжать через тройную марлю и пить жидкость по 3 ст. л. 4 раза в день перед едой и на ночь перед сном.

◆ При бронхите и кашле у детей нарезать маленькими кубиками редьку и положить в кастрюлю, посыпав сахаром. Запечь в духовке в течение 2 часов, процедить и слить жидкость в бутылку. Пить по 2 ч. л. 3–4 раза в день перед едой и на ночь.

◆ Эвкалипт голубой. Основное действие — противовоспалительное, особенно при воспалительных процессах в дыхательных путях (бронхиты). Взять 1 ст. л. листьев эвкалипта, залить 1/2 литра кипятка, настоять. Приготовленный горячий настой пить по 100 мл перед приемом пищи 3–4 раза в день при бронхитах и бронхиальной астме.

◆ Нутряное сало от кишок растопить на слабом огне, слить и поставить в холодное место. Растворить в стакане горячего молока десертную ложку сала, пить в горячем виде глотками. Для наружного применения смешать сало со скипидаром и втирать досуха в грудную клетку.

◆ Стакан овса и 4 луковицы средних размеров кипятить в 4 л воды, пока не останется 1/2 л. Смесь процедить и выпить в течение 2 дней. Средство хорошо снимает кашель и воспалительные явления в бронхах.

◆ При остром бронхите вскипятить 1,5 л воды и в кипящую воду положить 400 г любых отрубей. Затем дать немного остыть, процедить и пить в горячем виде в течение дня вместо супа, компота и других жидкостей.

◆ Весной очень полезно пить свежий березовый или кленовый сок с молоком в соотношении 1:1.

◆ При остром бронхите полезно пить отвар изюма: 1 ст. л. на стакан воды, кипятить 15 минут с добавлением 1 ч. л. лукового сока.

◆ При остром бронхите в поллитровую бутылку виноградного вина положить 4 больших листа алоэ, настоять в темном месте 4 дня. Принимать по 1 дес. л. 4 раза в день.

◆ Смешать 300 г меда и 1 лист мелко нарезанного алоэ, залить их 1/2 л кипяченой воды, поставить на огонь, довести до кипения и держать на малом огне 2 часа, после чего остудить и перемешать. Хранить в прохладном месте. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

◆ Сложить в банку из темного стекла 10 свежих яиц с белой скорлупой, 10 нарезанных лимонов, поставить в теплое темное место на 2 недели для получения полужидкой массы, периодически снимая плесень и помешивая деревянной ложкой или палочкой. Затем влить туда 1/2 л коньяку и настоять еще 3 недели. Когда появление плесени прекратится, содержимое банки перемешать и слить в бутылки. Хранить в прохладном месте. Принимать по 1 дес. л. 3 раза в день. (Лучше использовать банку или бутылку с широким горлом, чтобы удобнее было снимать плесень.)

◆ При бронхитах и хронических пневмониях с гнойной вязкой мокротой противовоспалительное, бактерицидное, разжижающее мокроту действие оказывает следующий сбор: трава сушеницы болотной — 10 г, почки сосны — 20 г, трава тимьяна — 30 г, лист подорожника — 20 г, трава фиалки трехцветной — 20 г. Все смешать измельчить, 2 ст. л. смеси залить 200 мл воды, нагревать на водяной бане 20 минут. Затем настой охладить, процедить, отжать остаток и довести объем до первоначального. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день до еды.

◆ Несколько раз в день жевать до полного размельчения 1 зубчик чеснока с 1 ч. л. цветочного меда.

◆ Траву термопсиса применяют при бронхитах, пневмониях, ларингитах, трахеитах как отхаркивающее и разжижающее мокроту средство. Применяется в виде таблеток, порошка, настоев. Для приготовления настоя взять 1 ст. л. сухой измельченной травы, залить 300 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

◆ При хроническом бронхите взять 1 ч. л. исландского мха, настоять на 200 мл кипятка как обыкновенный чай. Пить в

горячем виде перед сном. Для устранения горечи добавить мед по вкусу. Продолжительность лечения от 1 до 3 месяцев.

◆ Одним из лучших способов лечения бронхита считается следующий: в эмалированную посуду налить 1 стакан молока и добавить 1 ст. л. (без верха) мелко накрошенного исландского мха. Накрыть посуду блюдцем или неметаллической тарелкой и поставить кипятить на медленный огонь на 30 минут, после чего процедить. Пить отвар в горячем виде перед сном. В квартире, где находится больной, не должно быть сквозняков.

◆ Смешать 2 ст. л. свежего сливочного масла, 2 яичных желтка, 1 ч. л. пшеничной муки, 2 ч. л. меда, настоять 2 часа. Принимать по 1 ст. л. 4–5 раз в день.

◆ При хроническом бронхите вскипятить в эмалированной посуде стакан молока и добавить туда 1 ст. л. мелко измельченного шалфея. Смесь прокипятить, предварительно хорошо закрыв крышкой, процедить. Принимать в горячем виде на ночь по одному стакану.

◆ При хроническом бронхите взять 30 г травы багульника болотного на стакан кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

◆ Как отхаркивающее при хроническом бронхите, а также при потере голоса принимают настой плодов аниса обыкновенного: 1 ч. л. плодов заварить стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

◆ При хроническом бронхите и хронической пневмонии принимают следующий состав: сок алоэ — 15 г, смалец свиной — 100 г, масло сливочное несоленое — 100 г, мед пчелиный — 500 г, порошок какао — 50 г. Все смешать. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день в стакане горячего молока.

◆ При хроническом бронхите и хронической пневмонии принимать следующий настой. Взять в равных частях корень алтея, корень солодки, плоды аниса, лист шалфея, почки сосны, траву тимьяна. Все перемешать. 2 ст. л. смеси заварить 3 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

◆ При хроническом бронхите пропустить через мясорубку 1 кг свежих помидоров, 50 г чеснока, 300 г корня хрена. Полученную массу посолить по вкусу. Разложить по небольшим банкам и поставить в холодильник. Применять в теплом виде перед едой, детям — по 1 ч. л. 3 раза в день, взрослым — 1 ст. л. 3 раза в день.

◆ Алтей лекарственный принимают при бронхитах, пневмониях, трахеитах за 20–30 минут до еды. Для приготовления отвара 2 ст. л. измельченных корней залить стаканом кипятка, закрыть крышкой и кипятить на водяной бане 30 минут, затем отжать, охладить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

◆ Смешать в равных частях траву зверобоя и цветки календулы. Взять 15 г сухой измельченной смеси, залить 200 мл кипятка, кипятить на слабом огне 15 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

◆ При бронхитах с вязкой мокротой заварить 1/2 л кипятка 4 ст. л. измельченных листьев подорожника, настоять 4 часа. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

◆ Заварить стаканом кипятка 4 ч. л. измельченных листьев мать-и-мачехи, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день. Это хорошее отхаркивающее средство при бронхитах, кашле, хриплом голосе, воспалении легких, воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

◆ Сварить в 1/2 л молока 2–3 листа мать-и-мачехи, добавить в отвар на кончике ножа свежее свиное сало. Отвар пить перед сном по 50 мл.

◆ При хроническом бронхите натереть на терке черную редьку и выжать сок через марлю. Хорошо смешать 1 л этого сока с 50 г жидкого меда. Принимать по 2 ст. л. перед едой и на ночь.

◆ Взять 1 ст. л. измельченной высушенной травы фиалки трехцветной, залить стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 30 минут, охладить, отжать. Долить кипяченой водой до 200 мл. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день. Отвар обладает противовоспалительным действием, усиливает секрецию бронхиальных желез, смягчает кашель и усиливает выделение мокроты.

◆ Смешать в равной пропорции траву и цветы медуницы, сорванные ранней весной. Заварить 1/2 л кипятка 4 ст. л. смеси, настоять 2 часа. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

◆ Хронический бронхит с успехом лечится свиным нутряным салом от кишок. Взять 1 дес. л. на стакан горячего молока. Пить в горячем виде небольшими глотками.

◆ При бронхитах взять 3 ст. л. сухих соцветий липы, залить стаканом кипятка, нагревать на кипящей водяной бане 15 минут, помешивая. Охладить, процедить, долить кипяченой водой до полного стакана. Принимать в горячем виде по 1/2 стакана 3 раза в день.

◆ Вымыть в холодной воде 150 г корня хрена, прокрутить через мясорубку, добавить сок двух лимонов. Хорошо перемешать и поставить в холодильник. Принимать по 1 ч. л. утром или перед приступами (детям по 1/2 ч. л.) до улучшения состояния. Средство применяется при хроническом бронхите.

◆ При хроническом бронхите смешать 100 мл морковного сока со 100 мл подогретого до 80°С цельного молока. Пить утром вместо завтрака небольшими глотками в течение месяца. Состав помогает также при заболеваниях печени.

◆ При бронхитах, коклюше, пневмонии и всех легочных заболеваниях, сопровождающихся сильным кашлем, хороший эффект оказывает следующий состав: 500 г лука измельчить, добавить 400 г сахара, 50 г меда и все это залить 1 литром воды. Кипятить на медленном огне 3 часа. После остывания смесь процедить, перелить в чистую бутылку. Принимать по 1 ст. л. 4–5 раз в день.

◆ Заварить 1/2 л кипятка 2 ст. л. семян крапивы, настоять ночь в термосе. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день. Можно заварить 1 стаканом кипятка 2 ст. л. корня крапивы, греть на малом огне 5 минут, принимать так же.

◆ Намазать грудную клетку смесью меда и растопленного нутряного козьего жира (в соотношении 1:1) и втереть в кожу, обернуть компрессной бумагой и поверх бумаги обвязать пуховым платком.

◆ При бронхите, пневмонии, затяжном кашле смешать 1,3 кг липового меда, 1 стакан мелко нарезанных листьев алоэ, 200 г оливкового масла, 150 г березовых почек, 50 г липового цвета. Перед приготовлением смеси сорванные и промытые кипяченой водой листья алоэ положить на 10 дней в холодное темное место. Растопить мед и положить в него измельченные листья алоэ. Смесь хорошо пропарить. Отдельно заварить в двух стаканах воды березовые почки и липовый цвет и прокипятить 1–2 минуты. Процеженный и отжатый отвар вылить в остывший мед, размешать и разлить в 2 бутылки, добавив в каждую поровну оливкового масла. Хранить в прохладном месте. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. Перед употреблением взбалтывать.

◆ Настой дягиля устраняет слизь в легких, груди и бронхах, снимает изжогу. Измельченные листья дягиля залить кипящей водой из расчета 10 г на 200 мл кипятка, кипятить 5 минут, настоять 2 часа. Готовый настой пригоден для применения в течение 2–3 дней. Его можно заменить порошком: 1–3 щепотки в день.

◆ При бронхите рекомендуется употреблять по 40–50 капель настойки тысячелистника: 30 г травы на 1/2 стакана спирта или на 1 стакан водки. Пить 3–4 раза в день перед едой.

◆ Настой листьев настурции эффективен при хроническом бронхите. 10 г листьев заварить 1 л кипятка, настоять 10 минут, процедить. Пить в течение дня по 1/2 стакана.

◆ Под подушку на ночь полезно класть матерчатый мешочек из льна или хлопка с ветками сосны или листьями эвкалипта. Под этот мешочек положить грелку, покрытую мокрой тряпкой. Лежать на такой подушке необходимо 1–2 часа.

◆ Взять 1 ст. л. сухих измельченных стеблей декоративного цветка настурции, залить 1 стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 20 минут, процедить, охладить. Довести кипяченой водой объем до стакана. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Отвар применяется и при астме, эмфиземе легких, полезен при ишемической болезни.

◆ При хроническом бронхите и бронхите, кашле: взять неподгораемую посуду, поставить на малый огонь, положить в нее сначала 300 г хорошего сливочного масла. Когда оно растопится (не надо, чтобы кипело), добавить 300 г меда. После получения однородной массы положить 1 стакан сахарного песка. Когда сахар растворится, добавить 100 г порошка какао. Получится шоколадная масса. Пока она теплая, вылить в банку, поставить в холодильник. Может храниться год. Принимать 1 ст. л. на 1 стакан горячего молока; пить сколько хочешь, но не перед выходом на улицу. Сливочное масло можно заменить на нутряное несоленое свиное сало.

◆ Взять 1 ст. л. какао, 1 ст. л. растопленного нутряного свиного сала, 1 ст. л. меда и 40–50 капель настойки элеутерококка. Массу подогреть. Это суточная доза. Принимать в течение дня, запивая горячим отваром овса.

◆ При бронхите и кашле нужно взять 1 стакан измельченной капусты, залить 5 стаканами воды, поставить на водяную баню на 30 минут. После чего отвар процедить и долить воды до исходного объема. В полученный отвар добавить 200 г меда. Пить теплым по 1/2 стакана 3–5 раз в день.

◆ При бронхите и кашле приготовить брусничный настой. Залить бруснику кипяченой водой и добавлять по вкусу сахар. Брусничный настой хранить в холодильнике. Как захочется пить, налить 1/2 стакана, подождать, пока нагреется до комнатной температуры, и выпить. Пить 2–3 раза в день.

◆ На одну порцию лекарства необходимо взять 10 сырых яиц в скорлупе, сложить их на дно кастрюли. Пропустить через мясорубку 10 лимонов в кожуре без косточек и положить их поверх яиц. Все оставить на 14 суток. На слое лимонов образуется корка плесени, убрать ее ложкой. В марлевый мешочек переложить смесь яиц с лимонами, хорошо отжать. Жидкость переложить в банку, а остальное выбросить. В банку с жидкостью добавить 1/2 л коньяка, 1 кг жидкого меда, оставить на сутки. Пить по 50 г 3 раза в день до еды, пока кашель не прекратится. Повторить курс через 3 месяца, а затем еще раз через полгода. Яйца для приготовления лекарства должны быть свежими.

◆ При хроническом бронхите и эмфиземе легких: 1 ст. л. сухого исландского мха залить 1 стаканом молока, прокипятить в эмалированной кастрюле под крышкой, остудить, процедить. Отвар выпить горячим перед сном. Утром приготовить чай из исландского мха и мать-и-мачехи (в равных частях): 1 ч. л. смеси заварить стаканом кипятка, настоять 15 минут, выпить натощак.

Бронхоэктатическая болезнь

Бронхоэктазы — патологическое неравномерное расширение бронхов. Наиболее частыми причинами бронхоэктазов являются *хронические бронхиты, пневмонии, пневмосклероз.*

Лечение бронхоэктатической болезни надо начинать как можно раньше. Пища больного должна быть полноценной, разнообразной, богатой витаминами (особенно группы В), содержать большое количество белков, жиров, углеводов. Лечение заболевания такое же, как при хроническом бронхите и пневмонии. Решающими факторами в лечении бронхоэктатической болезни являются очищение и закаливание организма, ингаляционная терапия, лечебная физкультура, оздоровительная сила спорта.

Кашель

Наличие кашля говорит о заболеваниях органов дыхания, он является защитной реакцией организма. Возникает при воспалении слизистой оболочки дыхательных путей, легочной ткани, при попадании в дыхательные пути пыли, табачного дыма, едких газов, жидкости и т. д. Кашель может иметь также и аллергическое происхождение. Иногда он является следствием волнения, эмоционального напряжения.

При наличии кашля в первую очередь надо применить отвлекающие меры лечения — горчичники, горчичные ножные ванны, банки, компрессы на область грудной клетки, растирания, мази, горячее питье.

Рецепты

◆ Пропустить через мясорубку лимон, смешать с медом и пить по 1 ст. л. 4–5 раз в день.

◆ Залить водой небольшой лимон и кипятить на слабом огне 10 минут, затем остудить, разрезать лимон пополам и выжать сок в стакан. К соку лимона добавить 2 ст. л. глицерина, долить в стакан до краев меду и все тщательно перемешать. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день перед едой и на ночь.

◆ Для грудных детей: к 1 ч. л. меда добавить 2 ст. л. семян аниса и щепотку поваренной соли, залить стаканом воды, кипятить на слабом огне 10 минут, процедить. Давать по 1 ч. л. каждые 2 часа. По мере ослабления кашля дозу смеси сокращать.

◆ Смешать в равных долях рожь, овес, ячмень, добавить немного цикория и 2 г очищенного горького миндаля. Залить горячим топленым молоком и пить вместо кофе.

◆ При кашле пить весенний березовый сок с молоком в соотношении 1:1 или сок клена с молоком.

◆ Отвар инжира в молоке является прекрасным средством от кашля (особенно рекомендуется давать его детям).

◆ При кашле рекомендуется пить горячее молоко с минеральными водами, особенно такими, как «Боржоми», «Ессентуки».

◆ Пить горячее молоко с медом: 1 ст. л. меда на 200 мл молока или с содой 1/2 ч. л. соды на стакан молока.

◆ Тщательно перемешать 1 стакан сока черной редьки и 1 ст. л. меда, подержать на огне до закипания, снять с огня. Пить по 3 глотка 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Вырезать в вымытой редьке (сорт «зимняя круглая» или «гайворонская») углубление и влить в него 2 ст. л. жидкого меда. Редьку поместить вертикально в какую-нибудь посуду и прикрыть сверху плотной бумагой на 3–4 часа. При сильном кашле принимать по 1 ч. л. образовавшейся жидкости 3–4 раза в день до еды и перед сном.

◆ Нарезать очень тонкими ломтиками 6–8 штук редьки, обильно посыпать каждый ломтик сахаром и настоять 6 часов. Принимать по 1 ст. л. сока редьки каждый час.

◆ Взять 2 ч. л. измельченного корня дягиля, сварить в стакане воды в течение 10 минут, процедить. Пить несколько раз в день по 1/3 стакана.

◆ Протереть спелые бананы и положить их в кастрюлю с горячей водой (2 банана на 1 стакан воды с сахаром), подогреть и пить эту смесь.

◆ Алтей лекарственный. Основное действие: смягчающее и противовоспалительное. Взять 2 ст. л. измельченных корней алтея, залить 500 мл холодной воды и выдержать на холоде в течение одного дня. Полученный настой процедить, добавить немного сахара. Принимать по 1 ст. л. каждые 2 часа.

◆ Отварить лук в молоке и пить отвар в горячем виде по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

◆ Отвар из ржаных и пшеничных отрубей, сваренных с медом, помогает при сильном, изматывающем кашле.

◆ Взбить с сахаром и ромом яичные желтки: 3 желтка, 50 мл рома, 2 ч. л. сахара. Принимать 4–5 раз в день до еды по 1 ст. л.

◆ Глауциум (мак желтый) служит исходным сырьем для производства противокашлевых препаратов (глаувент и глаутерпин). В народной медицине применяется настой или отвар из всего растения. Взять 1 ст. л. измельченного растения, залить 300 мл кипятка, настоять не менее 1 часа. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

◆ Взять 1 ст. л. сухих листьев мать-и-мачехи, залить 400 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1 ст. л. 4–5 раз в день.

◆ Смешать в равных долях сахар с живицей (соком сосны), скатать из смеси шарики размером с горошину и высушить их. Принимать (сосать) по 1 шарику 3 раза в день после еды.

◆ Смешать в равных долях сок моркови и непастеризованное молоко. Пить по 1 ст. л. 6 раз в день.

◆ Приготовить смесь трав: подорожник, мальва, хвощ полевой (всего взять поровну, измельчить). Взять 1 ч. л. смеси, залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день при продолжительном и упорном кашле.

◆ Растереть грудь сухой суконной тряпкой, затем втереть досуха нутряное свиное сало (смалец) или топленое масло. К свиному салу хорошо добавить небольшое количество топленого масла (1 часть на 4 части сала).

◆ Втирать в грудь смесь 2 частей оливкового масла и 1 части нашатырного спирта.

◆ Прикрепить к спине между лопатками тряпочку величиной с ладонь, обильно смазанную дегтем. Менять тряпочку следует каждые 2–3 дня.

◆ В качестве отхаркивающего средства принимать отвар корней первоцвета. Заварить в 1/2 л кипятка 1 ст. л. корней, держать на малом огне 20 минут, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

◆ Накрошить мелко 10 головок лука и 1 головку чеснока, кипятить в непастеризованном молоке до тех пор, пока лук и чеснок не станут мягкими. Добавить немного сока будры и меда. Принимать по 1 ст. л. через каждый час в течение дня.

◆ Для облегчения выделения мокроты полезно принимать брусничный сироп с сахаром или медом. Сироп нужно принимать как можно чаще по 1 ст. л. на прием. Во время лечения этим средством полезно пить вместо воды или чая отвар из листьев полевой клубники.

◆ Смешать 4 раздробленных вместе со скорлупой грецких ореха, 1 ст. л. цветов бузины и 1 ст. л. меда, залить 1/2 л кипятка и варить 30 минут. Процеженный отвар пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

◆ Детям давать 3 раза в день по 1 ч. л. смеси: 100 г меда, столько же свежего сливочного масла и 0,2 г ванилина.

◆ При постоянном кашле у детей: варить в 1 л воды 1 картофелину, 1 головку репчатого лука, 1 яблоко до тех пор, пока вода не выпарится наполовину. Отвар пить 3 раза в день по 1 ч. л.

◆ Вскипятить 1 л воды. Отдельно пережечь, перемешивая, 2–3 ст. л. сахара (не в эмалированной посуде). Когда сахар станет коричневым, смешать его с приготовленной кипяченой водой. Пить в горячем виде по 150 мл 3–4 раза в день. Курс лечения 5–10 дней.

◆ Чтобы избавиться от кашля курильщикам, следует пить несколько раз в день по 50 мл отвара, для приготовления которого залить 1/2 л молока несколько корневищ мальвы и варить 10–15 минут.

◆ При сильном неудержимом кашле, который не дает заснуть больному ночами, можно делать ингаляции с 2-процентным раствором новокаина или с дикаином. В небольшой чайник налить 1/2 стакана воды и добавить туда 2–3 ампулы новокаина

или 5–7 капель 3-процентного дикаина. Кипятить на слабом огне и дышать через носик чайника или через бумажную трубочку 5–10 минут.

◆ Очень полезен от кашля порошок следующего состава: порошок солодкового корня — 30 г, укроп — 15 г, сахарный песок — 60 г. Принимать по 1/2 ч. л. 3–4 раза в день перед едой.

◆ Вскипятить 1/2 л молока, снять с огня, добавить 1 ст. л. сосновых почек, хорошо укутать кастрюлю шерстяным платком и настоять 30 минут. Напиток выпить небольшими порциями в течение дня. Пить не менее трех дней.

◆ Срезать листья алоэ, тщательно их промыть, срезать колючки, пропустить через мясорубку. В эмалированной посуде алоэ соединить с сахаром (1:1) и оставить на ночь. На следующий день добавить 4–6 стаканов воды на 1 кг смеси и сварить, как варенье. Процедить и по возможности протереть сквозь частое металлическое сито. Разложить остывшим в банки. Принимать 3 раза в день по 1 ч. л. при кашле, коклюше, простуде, туберкулезе.

◆ При сухом удушливом кашле взять 200 г изюма, залить 1 стаканом кипятка, варить на медленном огне 10 минут, после чего жидкость слить, разваренные ягоды протереть через сито и добавить в отвар. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

◆ Смешать 2 ст. л. оливкового масла и 1 ст. л. нашатырного спирта. Этой смесью хорошо растереть грудь. Затем надеть хлопчатобумажную майку, поверх нее шерстяной свитер, лечь в постель, укрыться теплым одеялом. Перед сном рекомендуется выпить горячий чай с малиновым вареньем.

Кровохарканье

Кровохарканье — выделение крови из дыхательных путей при кашле. Такое патологическое выделение крови является характерным для многих заболеваний органов дыхания. Наиболее часто оно встречается при туберкулезе.

При бронхоэктатической болезни также частым симптомом (и порой единственным) является кровохарканье. Оно может быть совсем незначительным, но в отдельных случаях даже смертельным.

В основе кровохарканья могут быть опухоли бронхов и легких, в первую очередь рак легкого. Из других заболеваний кровохарканье может встречаться при ларингитах, пневмониях, брон-

хитах, сифилисе, эхинококках легкого, междолевом плеврите. При сердечно-сосудистых заболеваниях кровохарканье обусловлено застоем в легких, васкулитом, аневризмами, разрывами бронхолегочных сосудов, эмболией и тромбозом ветвей легочной артерии. Часто кровохарканье наблюдается при стенозе митрального отверстия, реже при других пороках сердца.

Лечение кровохарканья — это лечение основного заболевания. При легочных кровотечениях и появлении крови в мокроте народная медицина рекомендует принимать отвары и настои из следующих трав: кора дуба, кровохлебка, крапива, горец змеиный, буквица лекарственная, вахта трехлистная, лапчатка прямостоячая, пастушья сумка, пырей, спорыш, тысячелистник обыкновенный, щавель конский, земляника, полынь обыкновенная и др. Особое внимание нужно уделить тому, чтобы в питании было достаточное количество витамина С и рутина (укрепляет сосудистую стенку, понижает проницаемость капилляров). При значительном кровохарканье больному необходим постельный режим с возвышенным положением верхней половины туловища. В первые дни дается в небольшом количестве молочно-растительная пища, большие дозы витаминов (аскорбиновая кислота до 1000 мг в день). Исключительно важное значение имеет психический и физический покой.

Легочно-сердечная недостаточность

Дыхательная и легочно-сердечная недостаточность возникает по многим причинам. На первом месте стоят такие хронические болезни легких, как эмфизема, хронический бронхит, пневмосклероз, туберкулез. Кроме того, легочно-сердечная недостаточность может явиться следствием болезни крови, системы органов кровообращения, заболеваний центральной нервной системы. Симптоматика легочно-сердечной недостаточности во многом определяется вызвавшим ее заболеванием. Но в любом случае основным ее симптомом является одышка. По степени одышки судят о тяжести заболевания. Если одышка возникает при значительной физической нагрузке, то говорят о первой стадии заболевания; если она возникает при малой физической нагрузке, то болезнь во второй стадии; если одышка беспокоит больного в покое, то это — третья стадия болезни. Важный признак легочной недостаточности — отеки. Располагаются они в основном в области ног, но при тяжелых формах захватывают и нижнюю часть живота. Другим не менее важным симптомом при

легочно-сердечной недостаточности является синюшность слизистых оболочек (цианоз). Цианоз является следствием недостаточного снабжения крови кислородом. Это заболевание является одним из самых распространенных у людей пожилого возраста. С развитием легочно-сердечной недостаточности появляются отеки, мерцательная аритмия, учащенное сердцебиение (тахикардия), перебои в работе сердца. Постепенно, по мере улучшения общего состояния, нужно повышать двигательную активность. Необходимо помнить, что гиподинамия — первый союзник сердечной и легочной недостаточности.

Лечение заболевания в первую очередь заключается в лечении основного заболевания. Основные принципы сводятся к следующим факторам:

— устранение бронхоспазмов и очищение бронхов от слизи;

— лечение отеков;

— назначение кислорода и средств, стимулирующих работу дыхательного центра;

— дыхательная гимнастика;

— лечение воспалительных заболеваний легочной ткани.

В первую очередь необходимо уменьшить нагрузку на сердце: попытаться избавиться от лишнего веса, урегулировать питание, очистить организм и в первую очередь сосуды. Для облегчения работы сердца надо избавиться от отеков и лишней жидкости в организме. Так как развитию отеков способствует поваренная соль, то в рационе больного надо уменьшить ее количество до минимума. Пища должна быть несоленой. Диета при заболевании должна быть фруктово-овощной с достаточным количеством витаминов и микроэлементов. Рекомендуются яблочно-творожные разгрузочные дни, когда человек съедает за сутки 600–800 г яблок и 300–400 г творога. При больших отеках такая диета назначается на 5 дней. Хорошо выводится вода из организма при помощи постоянной (в течение месяца) фруктово-овощной диеты. Особенно рекомендуется употреблять сырую капусту, баклажаны, огурцы, лимон с кожурой и медом, вареный картофель, лук, чеснок, пастернак, петрушку, отвар арбузных корок (можно пить вместо воды отвар из 300 г корок на 1 литр воды). Березовые почки и листья травы подмаренника, плоды петрушки особенно рекомендуются при отеках сердечного происхождения. Корень и вся надземная часть любистока лекарственного используются при отеке ног.

Рецепты

◆ Принимать препараты наперстянки, которые являются незаменимым средством лечения хронической легочно-сердечной недостаточности. Это аптечные препараты ландозид, адонизид, гитален, дигален-нео и др. Кроме аптечных препаратов наперстянки применяют отвары и настои из нее.

◆ Листья рододендрона уменьшают одышку, отеки, сердцебиения, из них готовят настой и отвар. При постоянном употреблении снижают артериальное давление.

◆ Для нормальной работы сердца нужны соли калия в достаточном количестве. Их много содержится в кураге, слегка прожаренном пшене, проросших зерновых ростках. Рекомендуется аптечный препарат оротат калия.

◆ При учащенном сердцебиении применяются следующие сборы:

1. Цветы боярышника, трава хвоща полевого, спорыш, фиалка трехцветная. Все взять в равных долях, измельчить, перемешать. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Состав пить в течение дня в 3–4 приема.

2. Трава пустырника, шишки хмеля, цветки боярышника, трава шандры обыкновенной. Все взять в равных долях, измельчить, перемешать. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

3. Цветки боярышника, листья боярышника, корень золотарника. Все взять в равных долях, измельчить, перемешать. 2 ч. л. смеси залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

◆ Одним из очень эффективных сборов, применяемых при лечении легочно-сердечной недостаточности, является следующий: рута белая (цветки) — 2 ст. л., трава донника — 2 ст. л., мордовник — 2 ст. л., цветки липы — 4 ст. л., плоды малины — 4 ст. л., мать-и-мачеха — 4 ст. л., подорожник — 4 ст. л., хвощ полевой — 6 ст. л., укроп — 6 ст. л., мелисса — 6 ст. л., трава пустырника — 6 ст. л., цветки и поды боярышника (поровну) — 8 ст. л., бессмертник песчаный — 10 ст. л. Все измельчить, хорошо перемешать. 1 ст. л. сбора заварить 1/2 л кипятка, настоять 1 час. Принимать по 150–200 мл 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц.

◆ Средство от сердцебиения. Налить в кастрюлю 500 мл воды, вскипятить на малом огне, насыпать 1 ст. л. горицвета

весеннего. Кипятить 3 минуты, настоять 1 час (в плотно закрытой посуде), процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день. Нормальное сердцебиение обычно восстанавливается через несколько дней.

◆ Пропустить через мясорубку 3 лимона без косточек, 100 г кураги, 1 ст. л. меда, все перемешать. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день при легочно-сердечной недостаточности.

◆ При всех болезнях сердца (особенно при пороках) натереть на терке 100 г красной свеклы и залить ее 500 мл родниковой или колодезной воды. Принимать 3 раза в день по 1/2 стакана.

◆ Отвар коры и корней бузины сибирской пить при легочно-сердечной недостаточности, одышке, при кардиосклерозе и болях в области сердца, при сердцебиении, неврозах сердца. 1 ст. л. измельченной смеси заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

◆ Для улучшения работы легких и сердца пить чай из цветков фиалки трехцветной. Принимать длительное время.

◆ Если 2–3 раза в день жевать лимонную корку, то работа сердца улучшается.

◆ Приготовить состав: 10 ст. л. боярышника, 5 ст. л. измельченных плодов шиповника. Все измельчить, залить 2 л крутого кипятка. Кастрюлю тепло укутать и поставить на 24 часа в теплое место. Через 24 часа состав процедить через марлю. Принимать по 200 мл 3 раза в день перед едой.

◆ При сердечно-легочной недостаточности, стенокардии, после инфаркта миокарда принимать следующий состав: 1 л меда, 10 лимонов с кожурой, 10 головок чеснока (головок, а не долек!). Все измельчить (лимоны пропустить через мясорубку вместе с кожурой), смешать, поставить на 7 дней в теплое место в эмалированной посуде. Пить 1 раз в день по 4 ч. л. Пить нужно медленно, смакуя каждый глоток. Курс лечения — до окончания лекарства.

◆ Препараты из ландыша майского, так же как и препараты из наперстянки, незаменимы при лечении легочно-сердечной недостаточности, при неврозах, пороках сердца, недостаточности кровообращения, при водянке, эпилепсии. Поллитровую бутылку плотно заполнить до половины цветками ландыша, долить доверху спиртом или водкой. Закопать на 10 дней в землю. Принимать от 5 до 15 капель 3 раза в день, ежедневно добавляя по 1 капле.

◆ Настой цветков ландыша майского: 1 ст. л. цветков залить стаканом кипятка, настоять 1 час. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

◆ Настойка календулы употребляется по 30–50 капель 3 раза в день при отеках любого происхождения. Принимать в течение месяца. Способствует избавлению от водянки и улучшает сердечную деятельность.

◆ Взять 4 ч. л. льняного семени, залить 1 л воды, кипятить 5 минут. Кастрюлю снять с огня, тепло укутать в одеяло и дать настояться 3–4 часа. Процедить и для вкуса добавить сок лимона. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день. Средство мягкое, результат достигается через 1–2 недели. Особенно хорошо снимает льняное семя внутренние отеки.

◆ При лечении отеков при сердечно-сосудистой недостаточности принимать отвар из плодоножек вишни (1 ст. л. плодоножек заварить 1/2 л кипятка, настоять 1 час, принимать по 150 мл 3 раза в день).

◆ Отвар овсяной соломы, собранной в период с начала колосования и до начала созревания зерна, в количестве 40 г на 1 л воды пить 3–4 раза в день по 1/4 стакана.

◆ Одним из самых сильных мочегонных средств принято считать следующее: вымыть и нарезать 150 г петрушки, положить в кастрюлю. Залить свежим коровьим молоком (молоко должно на 2 пальца покрывать слой петрушки) и поставить в не слишком жаркую печь или духовку. Следует дать молоку выпариться, пока не останется половина первоначального количества. Процедить и давать больному каждый час по 2 ст. л. отвара. Лекарство нужно выпить за день.

Плеврит

Плеврит — воспаление плевры. Обычно возникает как осложнение воспаления легких, реже — как следствие туберкулеза, ревматизма и других инфекционных и аллергических заболеваний, а также ранений и повреждений грудной клетки.

Различают *сухой* и *экссудативный* плеврит.

Сухой плеврит встречается при воспалении легких, ревматизме, тифе и других заболеваниях. Он может быть осложнением кори, коклюша, гриппа. В подавляющем большинстве случаев сухой плеврит диагносцируется при туберкулезе легких. При сухом плеврите больные прежде всего жалуются на боль в области грудной клетки, которая усиливается при разговоре, каш-

ле. Больного беспокоит сухой кашель или кашель с небольшим выделением мокроты. Из общих симптомов заболевания можно отметить быструю утомляемость, слабость, ломоту во всем теле, повышенную потливость. Важным симптомом сухого плеврита являются трения плевры, которые больной может слышать при глубоком вдохе. Температура у больных чаще всего бывает 37–37,2°С и редко достигает высоких цифр. Основные симптомы держатся около 10–12 дней. Течение сухого плеврита зависит от течения основного заболевания. Если воспаление захватывает большие участки плевры, то в конце концов образуются обширные спайки, ограничивающие дыхательную подвижность легких.

Лечение сухого плеврита заключается прежде всего в лечении основного заболевания. Из общих мер рекомендуются тепловые процедуры на область грудной клетки. Для облегчения болей применяют компрессы, давящую повязку на нижнюю половину грудной клетки. Чтобы предупредить образование спаек, назначают дыхательную гимнастику.

Экссудативный плеврит почти в 80 процентах случаев является спутником туберкулеза. Возникновению заболевания способствует ряд неблагоприятных факторов — таких, как истощение, ослабление организма, неполноценное питание, переохлаждение, психические травмы и т. д. Экссудативный плеврит может наблюдаться и при инфекционных заболеваниях, при болезнях сердца, почек, печени, крови и ряде других заболеваний.

Заболевание может развиваться постепенно и остро. При остром начале температура в течение нескольких часов поднимается до 39–40°С, появляются озноб, одышка, потливость, боли в боку при дыхании. Иногда возникает изматывающая головная боль, тошнота, рвота.

При постепенном развитии болезни больных беспокоят кашель, быстрая утомляемость, тошнота, головные боли, повышенная потливость. Прогноз при экссудативном плеврите обычно бывает благоприятным, и заболевание заканчивается выздоровлением.

Лечение экссудативного плеврита — это лечение туберкулеза (см. в соответствующем разделе). Профилактика экссудативного плеврита — это прежде всего профилактика туберкулеза. Большое значение имеют закаливание, водные процедуры, спорт, отказ от вредных привычек.

Рецепты

(часть рецептов см. в разделах «Бронхит», «Кашель» и «Пневмония»)

◆ Из средств народной медицины применяются лекарственные растения, повышающие защитные силы организма (облепиха, шиповник, настои хвои, смородина черная и красная, солодковый корень и т. д.), растения, снимающие аллергию (ромашка, крапива и др.), растения, увеличивающие выделение мокроты (корень аира, донник лекарственный, мать-и-мачеха и т. д.).

◆ Лучше всего лечение плеврита начать с компресса из губки, смоченной в горячей воде. Сильнее действуют соленая или морская вода, а также компресс с уксусом, чечевицей и капустой на шерстяной тряпочке, пропитанной маслом. Такой компресс устраняет боль.

◆ Чтобы снять боль при плеврите, рекомендуется накладывать на больное место лекарственную повязку с горчицей.

◆ По истечении седьмого дня болезни сделать драже из смеси равного количества меда и хорошего коровьего масла, к которой добавлены миндаль и семена крапивы из расчета по 1 части миндаля и крапивы на 4 части смеси меда с маслом. Драже охладить и сосать по 3–4 раза в день. Когда болезнь явно пойдет на спад, можно пользоваться банками. В продолжение всего лечения и первое время после выздоровления следует избегать сильного охлаждения.

◆ Залить 1/2 л кипятка 1 ст. л. хвоща полевого, настоять 3 часа. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

◆ Для снятия болей при дыхании народная медицина рекомендует воспользоваться следующим советом: взять обработанную шкурку любого мелкого животного (кролика, зайца, ондатры и т. п.), положить ее на 3 дня в рассол (концентрация — чтобы плавало яйцо). Затем шкурку нужно сушить в тени 3 дня. После высыхания шкурка готова к употреблению в течение 2–3 лет. Привязывать шкурку на больное место и держать как компресс 7–8 часов. Обычно после такой процедуры боли или намного уменьшаются, или проходят полностью. Повторить 3–5 раз до улучшения общего состояния.

Компресс из шкурки можно применять при всех воспалительных заболеваниях внутренних органов (когда не противопоказано тепло): при радикулитах, остеохондрозе, любых невралгических болях (миозит, воспаление седалищного нерва и проч.).

Пневмония

Пневмония — воспаление легких. Это заболевание легких, возникающее либо как самостоятельное, либо как осложнение других заболеваний. Пневмония не заразна и не передается от человека к человеку. На возникновение пневмонии большое влияние оказывает время года: больше всего случаев наблюдается в январе — марте и уменьшается в августе — октябре. Заболевание встречается в любом возрасте. Особенно тяжело оно протекает в пожилом возрасте и у грудных детей.

Пневмонии могут быть ***острыми*** и ***хроническими***. Острые пневмонии, в свою очередь, можно разделить на две большие группы: ***очаговые*** и ***крупозные***.

Очаговая пневмония чаще всего присоединяется как осложнение к бронхиту, гриппу и другим простудным заболеваниям, в редких случаях она развивается как самостоятельное заболевание. При очаговой пневмонии больного беспокоят озноб, слабость, боли в области грудной клетки, отсутствие аппетита. Часто больные жалуются на сухой кашель или кашель с небольшим выделением слизисто-гнойной мокроты. Обычно кашель не сопровождается болью в боку, как это бывает при крупозной пневмонии. Отмечается небольшое покраснение щек, побледнение кончиков носа, губ, потливость. Течение очаговой пневмонии различно. Обычно температура держится 4–7 дней, реже — дольше. При своевременно начатом лечении температура быстро снижается и состояние больного улучшается.

Крупозная пневмония. Часто началу заболевания предшествуют такие симптомы, как головная боль, недомогание, общий дискомфорт. Начинается крупозная пневмония остро с сильнейшего озноба, который продолжается 2–3 часа. Температура повышается до 39–40°С, появляется головная боль, боли в боку на пораженной стороне, сильная жажда. Пульс очень частый, кожа горячая, красноватого или бледно-желтого цвета. Возникает сухой кашель (при кашле боль усиливается), только через 2–3 дня начинает появляться мокрота с небольшим количеством крови. Если лечение не начато, то температура держится 10–14 дней, затем резко падает (кризис). Хорошими признаками близкого выздоровления являются горячий пот, успокоение пульса и дыхания, увлажнение носа, обильные мочекислые осадки в моче и рыхлая, похожая на сливки, мокрота.

Хроническая пневмония. Представляет собой хроническое воспалительное заболевание легких, характеризующееся перио-

4 – 4862

дическими обострениями. Причин возникновения хронической пневмонии много: это и недолеченная пневмония, бронхит, пневмосклероз, частые простудные заболевания, курение, переохлаждения, резкие перепады температуры, вредные профессиональные факторы. Хроническая пневмония развивается чаще всего после острой. В этом случае надолго остаются такие симптомы, как кашель, недомогание, периодическое повышение температуры. По мере прогрессирования хронической пневмонии она переходит либо в бронхоэктатическую болезнь, либо в эмфизему легких. Иногда присоединяются астматические наслоения. Конечной стадией хронической пневмонии является хроническая легочно-сердечная недостаточность.

При лечении острой и хронической пневмонии особое внимание нужно уделять укреплению защитных сил организма, предупреждению осложнений, правильному питанию, лечебной физкультуре, массажу, двигательной активности. Пища должна быть легкоусвояемой, богатой витаминами. Больным необходимо давать достаточное количество жидкости — до 1,5 л в сутки. Из физиотерапевтических методов воздействия применяются круговые банки, УВЧ, горчичники, согревающие компрессы на грудную клетку, перцовый пластырь.

Рецепты

(часть рецептов см. в разделах «Бронхит», «Кашель»)

◆ Пожарьте на сковородке косточки от 3 плодов хурмы, смелите их на кофемолке, смешайте с мякотью. Принимать по 1 ст. л. натощак по утрам, запивая 2–3 глотками теплого красного вина.

◆ Тщательно промыть, обрезать мелкие корешки, высушить на солнце корень аира. Измельчить в порошок. Применять порошок по 0,6–1 г (на кончике ножа) 3 раза в день до еды.

◆ Взять 1 ч. л. сосновых почек, залить 100 мл воды и поставить на огонь. Из ватмана изготовить воронку и сделать 80–100 вдохов. Выдыхать стараться наружу.

◆ Листья эвкалипта применяются для ингаляций так же, как и сосновые почки (берут 2 ч. л. на 100 мл воды).

◆ Заварить 1 стаканом кипятка 15 г травы иван-чая, настоять 1 час. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

◆ Для очищения легких от мокроты следует питаться медом с ядрами лесных орехов, что особенно хорошо помогает при длительном кашле. Очень полезны отваренные в сладком

вине кедровые орехи: на 1/2 л вина 50 г орехов, варить 20 минут.

◆ Взять 1 стакан промытого овса вместе с шелухой, залить 1 литром молока и кипятить в течение часа на слабом огне, процедить. Пить в горячем виде с маслом или медом. Особенно полезно принимать на ночь. Средство особенно полезно при тяжелых формах пневмонии и для ослабленных больных.

◆ Измельчить 200 г корней девясила высокого и варить в 1 л воды 20 минут, процедить. Добавить в полученный отвар 100 г клюквы и 3 ст. л. меда. Принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день.

◆ Корни крапивы варить в сахарном сиропе 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст. л. 5–6 раз в день.

◆ Отварить в 500 мл кагора 2 ст. л. свежего измельченного корня девясила. Принимать по 50 мл 2 раза в день.

◆ Препараты из сирени в русской народной медицине издавна применяются в качестве слабого отхаркивающего, потогонного и мочегонного средства. Их используют при лечении бронхита, пневмонии, туберкулеза легких, ревматизма.

Взять 1 ст. л. соцветий, залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Настойку на водке готовят следующим образом: 1 часть сирени залить 5 частями водки и настоять 7 дней в темном месте, процедить. Принимать по 30 капель 3 раза в день.

◆ При подозрении на воспаление легких можно применять компресс из творога. Его следует применять только при условии, что пациент не получает антибиотики. Компресс из творога надо делать очень тщательно, он дает эффект лишь при полном соблюдении всех правил. Творог может быть любого качества, даже замороженный (его надо разморозить). Творог чуть подогреть (не на огне), проще всего его положить на батарею или подогреть в выключенной теплой духовке. Можно смешать с медом: на 100 г творога 1 ст. л. меда. Последовательность слоев компресса следующая: к телу творог (он намазывается тонким слоем на кухонное полотенце), затем — вощеная бумага, махровое полотенце и шерстяной платок, который плотно завязывается поверх всего.

◆ Чтобы избавиться от кашля после воспаления легких, вскипятить 1 стакан свежего непастеризованного молока с двумя плодами белого сушеного инжира. Пить горячим 2 раза в день по 1 стакану после еды.

◆ При воспалении легких и плеврите втирать в грудь или спину мазь следующего состава: растереть и смешать 1 часть воска и 4 части гусиного жира (можно заменить его куриным жиром или овечьим салом) до получения густой мази.

◆ При воспалении легких и плеврите нужно взять 1 ст. л. семян крапивы на 1 стакан вина, варить на медленном огне после закипания 20 минут. Выпить в течение дня в 2 приема.

◆ Взять 2 ст. л. измельченного сухого исландского мха, залить 1/2 л горячей воды или молока, кипятить на медленном огне 5 минут, настоять 30 минут. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Пневмосклероз

Пневмосклероз — заболевание, характеризующееся образованием в легких рубцово-соединительной ткани. В развитии заболевания играют роль такие факторы, как частые простудные заболевания, вредное производство, отравления химическими веществами, туберкулезные процессы в легких и т. д. Основным симптомом заболевания является одышка. На первой стадии заболевания одышка появляется только при физической нагрузке, затем — в покое. Появление одышки в покое говорит о далеко зашедшем процессе. Другим признаком заболевания является синюшность кожных покровов — цианоз. При пневмосклерозе всегда имеются явления хронического бронхита, поэтому больные всегда жалуются на кашель. Вначале кашель появляется только по утрам, затем он становится все более навязчивым. При откашливании выделяется гнойная мокрота. Пневмосклероз является хроническим заболеванием, которое сопровождает человека до самой смерти. Конечной стадией заболевания является бронхоэктатическая болезнь или легочно-сердечная недостаточность.

Лечение пневмосклероза заключается в применении лекарственных растений, обладающих отхаркивающими, противовоспалительными и мочегонными свойствами (см. лечение хронического бронхита). Отказ от вредных привычек, закаливание, занятия легкими видами спорта могут значительно улучшить состояние больного.

Туберкулез

Туберкулез — хроническое инфекционное заболевание, характеризующееся образованием в разных органах, чаще в легких, специфических воспалительных изменений. По наследству

туберкулез не передается. Туберкулез может присутствовать в груди, плевре, кишках, почках, горле и т. д. В каждом пораженном месте возникают нарушения кровообращения и состава крови. Если туберкулез только начался, его можно излечить. Пока мокрота плавает на воде, есть надежды на излечение. Если болезнь гнездится в верхней части тела, нужно делать верхние обтирания вместе с обливанием колен (последнее не более 30 секунд) и ходить босиком по мокрой траве или мокрым камням. Лучшая пища в этом случае — молоко, укрепляющие супы, белый хлеб, лапша, пшенная каша, можно есть жареное мясо, но следует избегать соленого. Вареная морковь считается здоровой пищей для худосочных и страдающих одышкой, кашлем, туберкулезом легких, запорами, геморроем. Лучший напиток — свежая вода.

Рецепты

◆ «Эликсир жизни» — общеоздоровительное средство, повышающее тонус и укрепляющее жизненные силы организма. Смешать по 1 стакану сока моркови, свеклы, хрена (натереть 1 стакан корней хрена, залить 200 мл водки на сутки, а затем отжать сок). Эту смесь смешать с 2 стаканами грецких орехов и изюма, пропущенных через мясорубку, добавить 1 стакан меда и 2 мелко нарезанных лимона. Все перемешать, слить в посуду с плотной крышкой. Хранить в холодильнике. Первые 2 дня съедать по 1 ч. л., затем по 1 ст. л. 3 раза в день за час до еды или через 2 часа после еды. Курс лечения — 2 месяца. Курс повторить через 20 дней.

Средство применяется не только для лечения туберкулеза, но и для поддержки ослабленных больных, для предупреждения атеросклероза и онкологических заболеваний.

◆ Взять 4 ч. л. измельченной травы манжетки, залить 1/2 л кипятка, довести до кипения, настоять 4 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана настоя три раза в день за 30 минут до еды. Используется и при заболеваниях верхних дыхательных путей.

◆ Кукурузные рыльца смешать с леденцовым сахаром в соотношении 60 г на 60 г. Залить кипятком, настоять 30 минут. Пить вместо чая. Курс лечения — 10 дней. После 10-дневного перерыва курс лечения повторить. В течение года провести 6 курсов.

◆ Взять 280 г липового меда, 3/4 стакана коньяку, 10 лимонов, 6 яиц. Шесть яиц с белой скорлупой положить в банку, выжать туда же лимоны. Банку поставить в прохладное сухое и

темное место, покрыть марлей и обернуть темной бумагой. Держать 6–7 дней, до полного растворения скорлупы. Затем подогреть мед до состояния текучести, остудить и добавить его в банку, влить коньяк. Лекарство хранить в темной бутылке в сухом прохладном месте. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день после еды. Смесь надо готовить каждые 2–3 недели, так как она быстро портится.

◆ Взять 250 г очищенного чеснока, залить 1/2 л 3-процентного уксуса, настоять 7 дней. Принимать по 3 зубчика чеснока ежедневно.

◆ Семена горчицы считаются хорошим средством против начинающегося туберкулеза легких. В этом случае их нужно глотать по щепотке 3 раза в день.

◆ Залить 5 частями отстоянной воды 1 часть только что вытекшей смолы сосны (живицы) и настоять 9 дней на солнце в стеклянной посуде. Принимать по 1 ст. л. (иногда 1/2 стакана) 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Корни пырея заварить и пить как чай в течение длительного времени.

◆ Отварить в 1 стакане молока в течение 5 минут 2 ст. л. сушеных корней пырея (свежих — 1 ст. л.), немного остудить и выпить за один прием. Принимать до трех стаканов в день.

◆ Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. листьев крыжовника, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

◆ Ежедневно съедать по 1 ст. л. тертой моркови с 1 ч. л. меда. Запивать теплым молоком.

◆ Смешать 10 г ягод можжевельника, 20 г травы хвоща полевого, 20 г травы горца птичьего (спорыша). Заварить 1/2 л кипятка 3 ст. л. смеси, настоять 30 минут, процедить. Пить по 2–3 глотка в течение дня.

◆ Смешать по 15 г листьев и корня крапивы, залить 1/2 л кипятка, греть на малом огне 5 минут, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Можно также готовить отвар отдельно из листьев и корней крапивы.

◆ Взять 20 г измельченного корня полыни и 1,2 л сухого белого вина, довести до кипения. Дать настояться 3–4 часа, добавить 2 ч. л. меда, пить натощак по 1/2 стакана 2 раза в день.

◆ Приготовить состав: сок алоэ — 1/2 л, прополис — 25 г, спирт 96-процентный — 500 мл, настойка полыни — 25 мл, сухая трава чистотела — 2 ст. л., мед — 500 г, сосновые поч-

ки — 200 г, бефунгин (аптечный препарат) — 200 г. Прополис мелко натереть на терке и залить его спиртом. Поставить в холодное место на 3 дня (ежедневно взбалтывать), затем процедить, отжать и добавить остальные компоненты. Все хорошо перемешать деревянной ложкой, хранить в холодильнике. Перед употреблением взбалтывать. Принимать состав по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Запивать можно молоком или фруктовыми соками.

◆ Для укрепления общих сил организма при таких тяжелых заболеваниях, как туберкулез, инсульт, алкоголизм, психические расстройства, экзема, хронические гинекологические заболевания, применяют следующий состав. Взять 1 кг алоэ 3–5-летнего возраста (перед срезанием листьев не поливать 5 дней), добавить в него 2,5 кг меда, 2,5 л виноградного домашнего вина. Все перемешать, герметически закрыть, настоять в прохладном месте (не в холодильнике) 5 дней. Первую неделю принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 40 минут до еды, все последующее время — по 1 ст. л. 3 раза в день. Курс лечения — от 2 недель до полутора месяцев. Через 2–3 месяца курс повторить.

◆ Взять 1 кг липового меда, 1 стакан мелко нарезанных листьев алоэ (больным со слабым сердцем алоэ не рекомендуется), 100 г оливкового масла, 150 г березовых почек, 50 г липового цвета. Растопить в кастрюле мед, добавить к нему алоэ и хорошо проварить. Отдельно в разных сосудах заварить березовые почки (залить 1/2 л кипятка, подержать на малом огне 20 минут, настоять 30 минут) и липовый цвет (залить 1/2 л кипятка, настоять 30 минут), выжать из березовых почек и липового цвета жидкость и влить ее в смесь меда и алоэ. Полученную смесь разлить на 2 порции и добавить к каждой поровну оливкового масла. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день, взбалтывая перед каждым употреблением.

◆ Одним из лучших рецептов при лечении туберкулеза травники считают следующий: взять листья и стебли пустырника обыкновенного и столько же по весу корней цикория. Все измельчить, смешать. Заваривать и пить как чай по 100 мл 3 раза в день в течение 9–10 недель.

◆ Залить холодной кипяченой водой березовый гриб (чага) на 4 часа, после чего пропустить его через мясорубку или растереть на терке. Одну часть измельченного гриба залить 5 частями кипяченой воды (не выше 50°С), настоять 48 часов, после чего жидкость слить, отжать и добавить к ней воду, в которой

замачивался гриб. Приготовленный раствор можно хранить 4 дня. Принимать по 3 стакана в день в несколько приемов до еды. Этот раствор принимают и при воспалении легких.

◆ Очиток большой («заячья капуста»): взять 1 ст. л. свежих листьев, залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день в течение месяца.

◆ Отвар почек и молодых шишек ели эффективен при лечении туберкулеза. Взять 150 г. почек и шишек в соотношении 1:1, залить 1 л воды и кипятить 10 минут. Настоять ночь в теплом месте, процедить, пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

◆ Залить 2 стаканами кипяченого молока или воды 1 ст. л. почек сосны (только мужских соцветий), добавить 1 ст. л. меда, 2 ст. л. сливочного масла, 2 сырых яйца и тщательно все перемешать. Принимать 3 раза в день полностью весь состав. Мужские соцветия — тычиночные колоски — появляются на сосне в конце мая, они сидят кубышечками на коротких ножках и светятся позолотой. Женские соцветия — красноватые пестичные шишечки.

◆ Древние греки лечили туберкулез легких толченым грецким орехом, смешанным с медом (1:3). Принимать по 1 ст. л. утром и вечером в течение месяца.

◆ Взять 400 г внутреннего свиного жира и 6 больших зеленых антоновских яблок. Яблоки мелко порезать и смешать с салом. перемешать и томить в духовке на слабом огне. Пока сало будет томиться, взять 12 яичных желтков и растереть их добела с сахаром. Туда же натереть 400 г хорошего шоколада. Когда сало с яблоками хорошо перетопится, процедить его через марлю и смешать с составом из желтков с сахаром и шоколадом. Все хорошо перемешать деревянной ложкой, дать остыть. Полученный состав намазывать на хлеб и есть во время каждой еды, запивая горячим молоком. Средство хорошо помогает при туберкулезе, истощении, малокровии.

◆ Приготовить сбор: трава зверобоя — 10 г, трава спорыша — 10 г, шалфей лекарственный — 15 г, корень девясила высокого — 20 г, соцветия тысячелистника — 10 г, исландский мох — 20 г. Взять 2 ст. л. сбора, залить 1/2 л кипятка, настоять на водяной бане 15 минут, остудить в течение 1 часа, процедить. Принимать по 2/3 стакана 3 раза в день.

◆ Измельчить на терке свежие корни девясила. Залить 1/2 л водки 1/2 стакана измельченного корня, настоять 9 дней

в темном месте при комнатной температуре. Пить по 1 ст. л. перед едой в течение 2–3 месяцев.

◆ Заварить 1 стаканом воды 20 г исландского мха (лишайника), греть на малом огне 10 минут, процедить. Пить по 12 ст. л. 4–6 раз в день за 30 минут до еды.

◆ Для заживления легочных язв (каверн) положить на дно посуды слоем в 1 палец свежие листья мать-и-мачехи, засыпать их таким же слоем сахарного песка, потом снова слой листьев и снова слой песка, и так до тех пор, пока посуда не заполнится доверху. Затем посуду плотно закрыть крышкой, обмазать глиной, закопать в землю на глубину 1/2 метра. Через 2–3 недели, когда содержимое превратится в однородную массу, добавить мед (на 1 кг массы — 1/2 кг меда). Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

◆ Залить 1 л горячего молока 40 г измельченного корня окопника, настоять его ночь в термосе или духовке. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

◆ Принимать порошок или настой багульника болотного. На 1 прием не более 1/2 г порошка или не более 1 ст. л. настоя. Заварить 1 стаканом кипятка 10 г цветков багульника и настоять 30 минут. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

◆ Сжечь в костре или печке высушенные ветки липы. Уголь истолочь в порошок и принимать по 1 ч. л. 3–4 раза в день, запивая козьим молоком.

◆ Кастрюлю на 2/3 заполнить смесью овса и ячменя в соотношении 1:1, залить почти доверху свежим непастеризованным молоком и добавить слой смальца толщиной в палец, после чего закрыть кастрюлю крышкой, поставить в духовку и варить, периодически доливая молоко, пока овес и ячмень не разварятся. Принимать по 100 г смеси 3 раза в день.

◆ Измельчить руками 4 листа алоэ, залить 1/2 л водки или спирта, настоять 1 неделю. Принимать по 40 капель 3 раза в день.

◆ Для лечения туберкулеза легких и других грудных заболеваний нужно набрать весной сосновых или еловых шишек, высушить их в тени. Заварить 1 ст. л. измельченных шишек 2 стаканами кипятка, довести до кипения и кипятить на слабом огне в течение 30 минут. Пить утром и вечером по 1 стакану.

◆ Взять 150 мл сока алоэ, смешать с 250 г меда и 350 мл кагора, настоять в темном месте при 4–8°С в течение 4–5 дней. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ При лечении туберкулеза принимать сок моркови по 1/2 стакана 2–3 раза в день, ягоды калины с медом, смородину, плоды шиповника и витаминные препараты.

◆ Приготовить хмелевые дрожжи. Для этого взять 700 мл воды, довести до кипения, положить горсть шишек хмеля и кипятить на слабом огне 7–10 минут, снять с огня. Затем добавить 1 стакан муки и размешать. Тесто должно напоминать по консистенции сметану. Потом остудить до температуры парного молока и заквасить хлебными дрожжами (30–50 г дрожжей предварительно растворить и дать им подняться), все хорошо перемешать и поставить в теплое место. Через сутки дрожжи будут готовы, можно приступать к приготовлению основного состава. Взять 300 г измельченного корня девясила, залить 3 л воды, довести до кипения, кипятить на очень медленном огне 3 часа, затем процедить и долить кипяченой воды до 3 литров. Остудить до температуры парного молока, положить по 300 г сахара, меда и хмелевых дрожжей. Поставить в теплое темное место, прикрыв старой крышкой без резинки, чтобы был доступ воздуха. Бродить состав должен семь дней. Он будет светло-желтого цвета. А если еще не перебродил и будет мутно-желтый, нужно дать еще постоять 1–2 дня, пока не осядет, затем процедить. Состав хранить в холодильнике. Перед употреблением не подогревать, а подержать при комнатной температуре. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Нужно пропить 3 курса без перерыва, то есть 9 литров.

◆ Взять 4 ч. л. измельченной травы манжетки, залить 1/2 л кипятка, довести до кипения, настоять 4 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Эмфизема легких

Под **эмфиземой легких** понимают вздутие легких вследствие избыточного содержания в них воздуха. Хроническая общая эмфизема — одно из самых распространенных заболеваний пожилого возраста. Мужчины заболевают в 2–3 раза чаще женщин в связи с распространенностью у них бронхита, подверженностью воздействиям вредных профессиональных факторов, в связи с курением. Основной причиной возникновения эмфиземы легких являются бронхиты. Эмфизема может явиться и результатом других заболеваний легких — таких, как туберкулез, пневмосклероз, гнойные процессы, новообразования, плевриты и т. д.

Имеют значение деформация позвоночника, а также профессия (стеклодувы, музыканты).

При эмфиземе основными жалобами больных являются кашель, одышка. Кашель часто сопровождается выделением слизисто-гнойной мокроты, иногда кашель может быть сухим. Одышка вначале наблюдается при физической нагрузке и не всегда бывает замечена больным. В дальнейшем одышка усиливается, начинает беспокоить и в покое, становится постоянной. При эмфиземе легких, как правило, затруднен выдох. Обращает на себя внимание участие в акте дыхания вспомогательных мышц: они напряжены, болезненны. Шея укорочена, нередко можно видеть вздутие шейных вен на выдохе, появляется синюшность. Грудная клетка расширена, особенно в нижней части, имеет бочкообразный вид. Часто отмечается кифоз (искривление вперед) грудного отдела позвоночника. Во время дыхания видны втяжения межреберных мышц, подвижность грудной клетки ограничена.

Профилактика эмфиземы связана прежде всего со своевременным лечением хронических заболеваний системы дыхания. Больным эмфиземой противопоказана тяжелая физическая работа. Увеличение физической нагрузки ведет к усилению легочной недостаточности и легочной гипертонии. Лечение должно быть направлено в первую очередь на те заболевания, которые обуславливают развитие эмфиземы (хронический бронхит, бронхиальная астма и т. д.). В лечении заболевания решающее значение имеют лечебная физкультура, водные процедуры и борьба с гиподинамией. Постепенное закаливание, физические упражнения, ходьба могут в значительной степени облегчить течение болезни. Из трав применяют в основном травы и сборы, рекомендуемые при хроническом бронхите.

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Сердце в организме человека выполняет одну из самых важных функций — движение крови по всему телу, по многочисленным кровеносным сосудам: артериям, венам, капиллярам. Сосуды, несущие кровь от сердца, называются артериями, а возвращающие ее к сердцу — венами. Сердце — это очень сильная мышца, обеспечивающая поступление крови и доставку с ней питательных веществ и кислорода ко всем клеткам организма.

Сердце лучше всего поддается лечению в период своей наибольшей активности, т. е. с 11 до 13 часов. Признаками заболеваний сердца служат появление красных прожилок на белках глаз, отечность, чернота под глазами, краснота под мышками. Работоспособность сердца снижается примерно в 13 и в 21 час, а также ночью — в это время не стоит подвергать себя перегрузкам.

Аритмия (нарушения сердечного ритма)

У здорового человека сердце сокращается ритмично, т. е. пульсовые волны следуют друг за другом через одинаковые промежутки времени и имеют одинаковую высоту. Это и есть ритм сердечных сокращений, а аритмией обычно называют различные отклонения и нарушения ритма сердца. Этот ритм может нарушаться в следующих случаях:

— при расстройстве проводниковой системы сердца;

— при изменении нормальной возбудимости нервов, иннервирующих сердце;

— при нарушениях в мышечной ткани предсердий и желудочков.

Различают следующие виды нарушения ритма сердечной деятельности: тахикардия, брадикардия, дыхательная аритмия, экстрасистолия.

Тахикардия — учащение ритма сердечных сокращений до 100–120 ударов в минуту. Такое учащение возникает при возбуждении симпатической нервной системы или при угнетении блуждающего нерва. Тахикардия может встречаться и у здоро-

вых людей при физической нагрузке, испуге, лихорадке, волнении, отравлении и т. д.

Брадикардия — уменьшение количества сердечных сокращений до 40–50 ударов в минуту. Чаще всего брадикардия встречается при повышении тонуса блуждающего нерва (обычно при его раздражении). У некоторых совершенно здоровых людей брадикардия может быть врожденной. Как правило, число сердечных сокращений всегда понижено у спортсменов, водолазов и людей, занимающихся тяжелым физическим трудом.

Дыхательная аритмия. Чаще эта аритмия называется юношеской, т. к. более всего встречается у здоровых детей и юношей. У взрослых дыхательная аритмия появляется при невропатических состояниях, при сильном истощении или в состоянии выздоровления от тяжелой болезни.

Сущность аритмии заключается в том, что при вдохе число сердечных сокращений учащается, а при выдохе — становится реже. Вследствие этого сокращения сердца делаются аритмичными. Дыхательная аритмия со временем проходит и не нуждается в лечении.

Экстрасистолия. Импульсы сердечных сокращений, возникающие в синусовом узле, проходят по проводниковой системе сердца и вызывают сокращения предсердий и желудочков через совершенно равномерные интервалы. Экстрасистолы делятся на предсердно-желудочковые, синусовые и желудочковые. Они чаще всего возникают через определенное количество обычных сокращений сердца и могут возникать после каждого 4-го, 10-го, 12-го удара.

Электросистолы обычно воспринимаются больными как перебои сердца. Причиной их возникновения могут быть рубцовые или воспалительные изменения в ткани сердечной мышцы. Экстрасистолии могут встречаться и у здоровых людей в период полового созревания, часто они встречаются у курильщиков и лиц с повышенной нервной возбудимостью. Такого типа экстрасистолы могут быть ликвидированы даже без медикаментозного лечения (водные процедуры, гимнастика, отказ от курения и т. д.).

Мерцательная аритмия. Это резкое нарушение ритма сердечных сокращений, характеризующееся появлением беспорядочных сокращений без всякой закономерности. Встречается мерцательная аритмия при заболеваниях щитовидной железы (тиреотоксикозе), при кардиосклерозе, иногда при гипертониче-

ской болезни. Мерцательная аритмия может быть как тахикардической, так и брадикардической. При кардиосклерозе мерцательная аритмия имеет постоянный характер.

Пароксизмальная тахикардия. Это заболевание характеризуется внезапно наступающими приступами сердцебиения, когда больной чувствует внезапные толчки в начале и конце приступа сердцебиения. Количество сердечных ударов при пароксизмальной тахикардии может достигать 200 ударов в минуту при сохранении нормального ритма. Часто невозможно сосчитать пульс у больного. Приступы могут возникать 1–3 раза в день. Но иногда они редки: 1–2 раза в год. Во время приступа больные жалуются на трепетание сердца и испытывают страх смерти. Они обычно бледны, лицо покрыто холодным потом. Приступ пароксизмальной тахикардии заканчивается так же внезапно, как и начинается. Причиной возникновения болезни является нарушение деятельности нервной системы.

Профилактика любого нарушения ритма и проводимости сердца складывается в основном из следующих мероприятий:

— борьба с неврозами и устранение невротических состояний;

— борьба с ревматизмом и поражениями клапанного аппарата сердца;

— предупреждение атеросклероза.

При всех видах нарушения сердечного ритма в первую очередь нужно лечить основное заболевание: кардиосклероз, миокардиты, ревматизм и т. д., поэтому в роли противоаритмических могут выступать средства, успокаивающие нервную систему, улучшающие питание сердца и нормализующие работу проводящей системы сердца.

Рецепты

◆ При сердечных аритмиях и болезнях сердца принимать отвар из цветов и листьев боярышника: залить 3 стаканами кипятка 1 ст. л. сырья, настоять, укутав, 30 минут. Пить по 1 стакану 3 раза в день после еды в течение 2–3 недель.

◆ Чтобы избавиться от сердцебиений на нервной почве: натереть 1/2 кг лимонов, перемешать их с 1/2 кг меда и 20 истолченными абрикосовыми зернышками. Принимать утром и вечером до еды по 1 ст. л.

◆ При сердечной аритмии принимать настойку календулы (1:10) по 20 капель 3 раза в день.

Или 2 ч. л. цветков календулы залить 2 стаканами кипятка. Настоять в теплом месте 2 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана настоя 4 раза в день.

◆ При приступах сердцебиения используют настой цветков василька синего: 2 ч. л. цветков заварить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

◆ Смешать сок пустырника и водку в соотношении 1:1. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день перед едой при сердцебиении, тахикардии, аритмиях и неврозах сердца.

Можно принимать порошок сухой травы пустырника по 1 г (на кончике ножа) 3 раза в день.

◆ При аритмиях и склерозе заваривают кору рябины. 200 г коры измельчить, залить 500 мл воды и кипятить на слабом огне в течение 2 часов. Процедить и пить по 50 мл перед едой 3–4 раза в день.

◆ Приготовить сбор: трава тысячелистника — 2 части, шишки хмеля — 2 части, корень валерианы — 3 части, лист мелиссы — 3 части. 1 ст. л. измельченного сбора залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

◆ Приготовить сбор: корень валерианы — 1 ст. л., листья вахты трехлистной — 1 ст. л., листья мяты перечной — 1 ст. л. Взять 1 ст. л. смеси, залить стаканом кипятка и настаивать 1 час, процедить. Пить по 1 ст. л. за полчаса до еды 3 раза в день.

◆ При брадикардии приготовить следующий состав: 60 г свежих верхушек сосны залить 300 мл водки и настоять на солнце 10 дней. Пить по 20 капель за 20 минут до еды.

◆ При аритмиях, ишемической болезни сердца, сердцебиении, гипертонии смешать настойки плодов боярышника и прополиса в соотношении 1:1. Принимать по 25 капель 3 раза в день.

◆ Размешать 1 ст. л. меда в 1/2 стакана сока свеклы и пить 3 раза в день за час до еды (средство также хорошо снижает артериальное давление).

◆ При сердцебиении полезно есть инжир в любом виде.

◆ Магнолия крупноцветная. Применяется при сердцебиении, гипертонии, болях в области сердца. 100 г свежих размельченных листьев магнолии заливают 500 мл спирта и настаивают 7 дней в темном и теплом месте. Процеживают. Пить по 10 капель с водой 3 раза в день до еды.

◆ Смесь соков моркови, свеклы, редьки в соотношении 1:1:1 надо пить ежедневно на протяжении нескольких месяцев при всех видах сердечной аритмии.

◆ Салат из свежей кашицы лука и кашицы яблок принимают при атеросклерозе, тахикардии и различных аритмиях атеросклеротического характера.

◆ Мята перечная является одним из самых эффективных средств, применяемых при нарушениях сердечного ритма, при перебоях и замираниях в работе сердечной мышцы. Чайную ложку сухих измельченных листьев мяты залить стаканом кипящей воды и настоять 1 час в теплом месте, процедить. Выпить мелкими глотками утром за полчаса до завтрака. Настой пить ежедневно, не пропуская ни одного дня, в течение длительного времени.

◆ Для замедления ритма сердечных сокращений, повышения тонуса сердечной мышцы (при прогрессирующей мышечной дистрофии): залить 2 части травы льнянки 10 частями водки (на водке трава настаивается вдвое дольше, чем на спирту), настоять 21 день. Принимать при нормальном или повышенном давлении по 30–40 капель, при гипертонии — по 2 ч. л., запивая глотком воды, в течение 3–4 недель.

◆ При тахикардии помогает отвар травы горицвета. Залить 1 стаканом воды 1 ч. л. травы, кипятить на малом огне 3 минуты, настоять, укутав, 1 час и процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день в течение 2–3 недель.

◆ При сердцебиении: смешать 1 часть измельченной свежесорванной травы гвоздики и 5 частей растительного масла и настоять 8 дней. Принимать по 10 капель 3 раза в день. Можно также залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы гвоздики и выпарить отвар наполовину на слабом огне. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день в течение 2 недель.

◆ При неврозах и сильном сердцебиении: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. измельченных корней спаржи, довести до кипения, кипятить 2 минуты, положить в горячий отвар 1–2 ч. л. сушеной травы спаржи и настоять, укутав, 2 часа. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 4 недель.

◆ Залить 1/2 л кипятка 2 ст. л. фиалки трехцветной и настоять 4 часа. Принимать при неврозах и сердцебиении по 1/2 стакана 3–4 раза в день в течение 3–4 недель.

◆ Страдающим тахикардией рекомендуется заварить стаканом кипятка 1 ст. л. измельченной мелиссы (лимонной мяты), настоять 30 минут. Процедить и пить в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Если эта доза окажется большой,

можно ее снизить, прислушиваясь к своему организму. Лечение продолжительное.

◆ При сердечно-сосудистой недостаточности (для усиления сокращения сердца), для улучшения мозгового кровообращения и снижения невротических сердечных болей помогает водный настой чистеца лесного. Заварить 1/2 л кипятка 1 ч. л. измельченного растения, настоять 1 час. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. Через неделю следует пить более концентрированный настой: 1 ч. л. на 1 стакан кипятка. В третью неделю и далее — 2 ч. л. на 1 стакан кипятка. Принимать по 1 ст. л. в течение 2 месяцев. Средство сильнодействующее.

Полезные советы

При появлении любых нарушений сердечного ритма нужно ограничить в рационе сахар, сладости, животные жиры, а также избегать продуктов, богатых холестерином (мозги, жирные сорта мяса, яичный желток). Необходимо также резко ограничить потребление поваренной соли, кофе, крепкого чая и особенно алкоголя.

Для профилактики и лечения аритмии следует как можно чаще употреблять в пищу сырые продукты, богатые кальцием, витаминами и микроэлементами, нормализующими сердечный ритм (ботву овощей, особенно фасоли и молодой репы, свеклу, морковь, редис, листовую капусту, мед, курагу, орехи, молоко и молочные продукты, апельсины, абрикосы, смородину, персики, черешню, вишню, клюкву, урюк, изюм, бруснику, сельдерей, мяту, мед).

Необходимо вводить в ежедневный рацион морские продукты, водоросли, особенно бурые.

Основной упор в питании надо делать на каши, творог, нежирные сорта рыбы. Хрен, чеснок, лук, а также настои боярышника и шиповника должны постоянно находиться на столе больного.

Для увеличения содержания калия в крови полезно пить яблочный уксус (3 раза в день за 30 минут до еды). Уксус следует разбавлять водой и медом (на 1 стакан воды 2 ч. л. уксуса и 2 ч. л. меда).

Полезно пить родниковую или колодезную воду, побольше гулять на свежем воздухе, систематически заниматься физической культурой. От табакокурения и алкоголя надо избавиться обязательно.

Для предохранения от сердечных заболеваний рекомендуется каждому человеку 4 раза в году пить по 4 дня чай из цветков голубого боярышника.

Стенокардия (грудная жаба)

Стенокардия является одним из проявлений ишемической болезни сердца, обусловленной нарушением коронарного кровообращения. Болезнь развивается в том случае, когда сердечная мышца не получает достаточного количества крови, питательных веществ и испытывает кислородное голодание. Появляется резкая боль в груди, продолжающаяся несколько минут. Боль возникает в виде приступов, часто отдает в левую руку, левое плечо, под лопатку. Особенно типичным для грудной жабы является появление боли после выхода больного из теплого помещения на холод. Иногда приступ стенокардии начинается ночью (стенокардия покоя). Эти приступы считаются более опасными, так как указывают на то, что заболевание зашло слишком далеко и необходимо принимать срочные меры.

Приступы стенокардии могут быть редкими, 1–2 раза в неделю, или частыми — по многу раз в день. Обычно один из тяжелых приступов заканчивается появлением очага некроза в сердечной мышце (инфаркт миокарда) с последующим образованием на этом участке рубцовой ткани.

Такие заболевания, как повышенное кровяное давление, тучность и диабет, способствуют преждевременному развитию атеросклероза и появлению первых симптомов стенокардии.

При стенокардии необходимо соблюдать следующие основные правила:

1. Исключить из пищи все жиры животного происхождения.

2. Отказаться от продуктов животного происхождения как источников холестерина (и особенно от таких, как мозги, яичный желток, сметана, сливочное масло, сливки, сыры, почки, печень).

3. Два раза в день совершать прогулки, взяв с собой таблетки нитроглицерина.

4. Для предупреждения приступов боли за грудиной нужно принимать лекарство до ожидаемого приступа.

5. Нельзя подниматься на верхние этажи по крутым ступенькам или в горы, носить тяжести и гулять при холодном ветре.

6. Занимаясь физическим трудом или упражнениями, не следует доводить себя до физического и нервного переутомления.

7. Следить за регулярностью опорожнения кишечника, прибегая при необходимости к слабительному.

8. Свести к минимуму потребление спиртных напитков, а лучше совсем от них отказаться, поскольку алкоголь нарушает обмен веществ.

9. Отказаться от курения, так как никотин является сильным сосудосуживающим ядом.

Рецепты

◆ Перед началом лечения стенокардии рекомендуется провести 3 курса лечебного голодания по 7 дней (с последующим семидневным восстановлением). Если полное голодание невозможно, то следует провести голодание частичное — во время курса питаться только орехами, медом, фруктами и овощами.

◆ Больным стенокардией полезно пить чай из цветков фиалки трехцветной. Такой чай надо пить постоянно, из месяца в месяц, долгое время.

◆ При стенокардии пить сок и настойку цветов и листьев боярышника по 50–60 капель в течение 2–3 недель.

◆ Смешать в равных количествах кашицу чеснока и мед. Настоять в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте 7 дней, ежедневно помешивая содержимое. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день при ишемической болезни сердца, облитерирующем эндартериите, варикозных поражениях вен и при атеросклерозе.

◆ Цветки ландыша засыпать сахаром. Во время приступа стенокардии класть под язык по одной горошине и сосать.

◆ Отвар из 2 ст. л. сухих цветков боярышника на стакан воды (кипятить 5 минут) процедить, принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

◆ При стенокардии помогает сок свежей травы пустырника. На зиму сок можно законсервировать, залить спиртом или водкой в соотношении 1:1. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день в течение месяца.

◆ Заварить 1 стаканом кипятка 2 ст. л. измельченного корня валерианы, настоять ночь в термосе. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2–3 недель.

Сердечно-сосудистая недостаточность

Больному с сердечно-сосудистой недостаточностью в первую очередь необходим покой, как физический, так и эмоциональ-

ный. Все волнующие моменты в его жизни должны быть устранены, необходимо наладить определенный режим питания и отдыха. Так как сон у сердечных больных часто бывает нарушен, при назначении лечения нужно не забывать о лекарственных препаратах успокаивающего и снотворного действия.

Самыми важными из сердечных препаратов для больных с хронической сердечной недостаточностью являются наперстянка (дигиталис) и препараты из нее.

Следует отметить, что наперстянка и ее препараты оказывают действие только на поврежденное и больное сердце и почти совсем не влияют на сердце здорового человека. Препараты наперстянки усиливают сократительную функцию миокарда, удары пульса становятся сильнее, скорость кругооборота крови возрастает. Увеличение сократительной способности сердца ведет к ослаблению застойных явлений. У больных уменьшаются и исчезают отеки, исчезают хрипы в легких, кашель и застойная одышка. Также у них уменьшается тахикардия, частота пульса становится нормальной.

При лечении дигиталисом и его препаратами в первые дни дают полную дозу, затем ее уменьшают. О силе действия препарата судят по частоте пульса. С уменьшением частоты уменьшают и дозу. Препараты дигиталиса на сердце действуют не сразу. Они сначала должны накопиться в сердечной мышце. Обычно действие дигиталиса начинает проявляться через сутки. Если препарат улучшил состояние больного через 2–3 дня, то прием его следует продолжать, если же улучшения не наступило, то дальнейший прием препарата бесполезен. Привыкания к препаратам дигиталиса не наступает, но передозировка ведет к интоксикации. Лечение препаратами дигиталиса должно проводиться под наблюдением врача.

Из наперстянки в официальной медицине готовят ряд лекарственных препаратов: строфантин, дигитоксин, дигоксин, ландозид и др.

Рецепты

◆ При сердечно-сосудистой недостаточности принимают настойку горицвета: 1 ст. л. сырья залить 300 мл кипятка, настоять в термосе 2 часа, процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день.

◆ 2 ч. л. измельченных цветочных корзинок календулы залить 500 мл кипятка, настоять 1 час. Пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день. Календула замедляет ритм сердечных сокращений и усиливает работу сердечной мышцы.

◆ Периодически употреблять 10 капель настойки йода на 200 мл молока 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 15 дней. Повторный курс — через 2 месяца.

◆ Настой плодов боярышника пить 2–3 раза в день вместо чая.

Отвар из цветков боярышника (10 г на 200 мл кипятка) пить 3 раза в день по 1/2 стакана.

Жидкий экстракт боярышника — хорошее средство при хронической сердечной недостаточности с явлениями мерцательной аритмии. Принимать по 25 капель 3–4 раза в день.

◆ Сок моркови полезен при всех сердечных заболеваниях. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Очень полезна следующая смесь соков: сок моркови — 7 частей, сок сельдерея — 4 части, сок петрушки — 2 части. Все смешать и выпить в течение дня.

◆ В качестве сосудорасширяющего средства пьют укроп огородный (настой травы и семян): 2 ч. л. смеси на 300 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

◆ Ягоды рябины как красной, так и черноплодной полезно принимать при всех сердечных заболеваниях. Принимать в любом виде (чай, сок, настойка, варенье, отвар и т. д.). Эти ягоды также понижают артериальное давление.

◆ Сосна обыкновенная. Молодые красные (женские) шишки настоять на водке (1:10) в течение 14 дней, процедить. Принимать по 25 капель 3 раза в день в течение месяца.

◆ Настой или отвар травы мяты перечной (1 ст. л. на 300 мл кипятка) принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день. Настойку мяты (аптечный препарат) принимать по 25 капель 3 раза в день.

◆ Калина обыкновенная. Пить в любом виде. Для приготовления настоя 1 ст. л. ягод смешать с 1 ст. л. меда и добавить стакан кипятка, настоять 1 час. Пить настой до еды 2–3 раза в день по 1/2 стакана. Курс лечения — 1 месяц. В течение года надо пройти 3–4 курса.

◆ Настойку из арники горькой принимают по 30 капель 3 раза в день до еды. Курс лечения — 20 дней.

◆ Настой пустырника пятилопастного (глухой крапивы): 1 ст. л. травы залить 500 мл кипящей воды, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

◆ Для нормализации сна рекомендуется следующий сбор: листья мяты перечной, листья вахты трехлистной, корень валерианы. Взять все в равных количествах (по 1 ст. л.), измельчить,

смешать. Смесь залить 500 мл кипящей воды и настоять в термосе ночь, процедить. Принимать по одному стакану настоя за час до сна.

◆ Цветки терна, цветки вереска, цветки боярышника, траву пустырника взять по 1 ст. л., смешать, измельчить. 1 ст. л. смеси залить 300 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Выпить в течение дня в 3–4 приема. Сбор рекомендуется при сердечной недостаточности и пороках сердца.

◆ Приготовить сбор: цветки боярышника — 5 частей, трава горца птичьего — 3 части, трава хвоща полевого — 2 части. 2 ч. л. смеси залить 300 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 50 мл 4–5 раз в день.

◆ Приготовить сбор: корень валерианы — 4 части, цветки боярышника кроваво-красного — 1 часть, листья мяты — 3 части, плоды фенхеля — 2 части. 1 ст. л. смеси залить 300 мл кипятка, настоять в термосе ночь, процедить. Выпить в течение дня в 5–6 приемов.

◆ 1 ст. л. семян конопли поджарить на сковородке, потолочь и залить 200 мл горячего молока. Настоять 3 часа и выпить в течение дня в 3–4 приема.

Сердечные боли

Боли в сердце могут возникать при многих сердечных заболеваниях. Они могут возникнуть и при инфаркте миокарда, и при стенокардии, и при миокардитах, и при кардиосклерозе. Причиной возникновения сердечных болей может быть гипертоническая болезнь. Стоит только давлению подняться хотя бы до 180/100 — в области сердца появляются сильные давящие боли, которые, кстати, снимаются не так валидолом и нитроглицерином, как средствами, снижающими артериальное давление. И чем давление будет быстрее снижено, тем быстрее снимутся боли.

Рецепты

◆ Смесь настойки валерианы с настойкой боярышника (1:1). Накапайте 25–30 капель такой смеси, добавьте немного воды и выпейте. Прежде чем выпить, немного подержите смесь во рту.

◆ Настойка из сухих листьев мелиссы (2 ст. л. на 300 мл кипятка). Принимать 3 раза в день по 1/2 стакана. Снимает боли в области сердца и прекращает сердечную одышку.

◆ При сердечных болях помогает настойка грецкого ореха на водке: 30 мелко нарезанных незрелых плодов залить 1 л спирта

или водки и настоять на солнце 14 дней. Принимать по 20 капель 3 раза в день в течение 3–4 недель.

◆ Для снятия болей в сердце: наполнить стеклянную банку на 2/3 ее объема тычиночными (более крупными по размеру) березовыми сережками, залить доверху водкой, закрыть и настоять в течение 14 дней. Не процеживать. Принимать от 20 капель до 1 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. При употреблении этой настойки утихают боли в сердце, исчезает одышка, появляется бодрость.

◆ При сердечных заболеваниях: залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. измельченного корня шиповника и кипятить на малом огне 15 минут. Пить полугорячим, по 3 стакана в день в течение 2 недель.

◆ При болях в сердце помогает настой травы мокрицы: залить 1/2 л кипятка 1–2 горсти травы и настоять, укутав, 6 часов. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды в течение 2–3 недель.

◆ Для нормализации работы сердца залить 1/2 л кипятка горсть цветов шиповника (желательно свежих), настоять 1 час и процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды в течение месяца.

◆ При сильных сердечных болях возьмите в рот полколпачка любого настоя валерианового корня или капель Зеленина. Не глотайте сразу, подержите 5–10 минут во рту.

◆ Жевание лимонной корки значительно улучшает работу сердца.

◆ При болях в сердце сделайте горячую ножную ванну с горчицей на 15 минут. На место самых сильных болей, даже в области сердца, поставьте горчичник (при ишемической болезни).

◆ При сердечных болях не ложитесь, а сядьте и постарайтесь дышать глубже. С силой поглаживайте обе руки от мизинца до локтевого сгиба (массаж сердечного меридиана). Массируйте кончики мизинцев обеих рук. Массажировать и сдавливать надо не весь мизинец, а только боковые стороны его кончика.

◆ При болях в области сердца и сердцебиении рекомендуется принимать настой цветков василька синего. 1 ст. л. цветков залить стаканом кипятка и настоять 1 час, процедить. Пить по 1/3 стакана перед едой 3–4 раза в день.

◆ При сердечных болях рекомендуется втирать пихтовое масло в область левого соска 3–5 минут.

◆ Настой из сухих листьев мелиссы (2 ст. л. на 300 мл кипятка) принимать 3 раза в день по 1/2 стакана. Настой снимает сердечные боли и прекращает сердечную одышку.

◆ При сердечных болях, сердцебиении, головокружении, нарушении сна хороший эффект оказывает смесь сока плодов боярышника с настойкой прополиса 1:1. Принимать по 20 капель 3 раза в день за полчаса до еды.

◆ Приготовить сбор: листья валерианы — 15 г, листья вахты трехлистной — 30 г, листья мяты перечной 60 г. Все смешать, 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить утром и вечером для предупреждения сердечных болей.

◆ Настойка из переступня белого (все растение) снимает боли в области сердца, снижает артериальное давление и улучшает работу сердца. Настойка готовится на спирту в соотношении 1:10. Настаивать 7 дней в темном месте, процедить, принимать по 30 капель 3 раза в день с водой.

Сердечная астма (одышка). Ослабление сердечной деятельности

Сердечной астмой называют приступы одышки, доходящей до степени удушья. Одышка и удушье при этом являются следствием застоя крови в легочных венах. Застой крови в малом круге кровообращения возникает, как правило, из-за слабости мышц левого желудочка при достаточной насосной функции правого отдела сердца.

Работу левого отдела сердца усиливают сердечные гликозиды, уменьшающие застой крови в малом круге кровообращения и устраняющие отеки легких сердечного происхождения. Такие гликозиды содержатся в растениях семейства лютиковых, бобовых, лилейных и др., однако наилучшим средством является наперстянка. Длительный прием лекарств растительного происхождения не вызывает лекарственной зависимости. Однако передозировка этих веществ опасна аритмией. Подобрать дозу принимаемого сердечного гликозида можно, ежедневно контролируя пульс или анализируя электрокардиограмму. Так, постепенное урежение пульса при длительном ежедневном приеме препарата свидетельствует о повышении его концентрации в крови, и наоборот. Если все же передозировка произошла, для инактивации сердечных гликозидов в желудочно-кишечном тракте нужно принимать раствор перманганата калия (марганцовки) или малиновый сироп. Эти средства разрушают или связывают гликозиды.

При заболеваниях сердца одышка является одним из наиболее ранних симптомов. В легких случаях она беспокоит больного только в состоянии физической нагрузки, при заболеваниях средней тяжести — при выполнении обычной работы, а в тяжелых случаях появляется даже в состоянии покоя.

Появление одышки при заболеваниях сердечно-сосудистой системы можно объяснить несколькими причинами:

1. Застой в малом круге кровообращения.

2. Расстройство мозгового кровоснабжения и гипоксемия (недостаточное снабжение кислородом) продолговатого мозга.

3. Заболевания легких (эмфизема, пневмосклероз), когда их дыхательная поверхность уменьшается, дыхание становится частым и поверхностным, что еще более ухудшает снабжение крови кислородом.

Рецепты

◆ Отвар молодых веточек ежевики пьют при сердечной одышке и при неврозах.

◆ Если одышка вызвана нервными расстройствами, то для ее лечения рекомендуется принимать следующий состав: трава чабреца — 2 ст. л., трава пустырника — 4 ст. л., трава сушеницы — 3 ст. л., лист ежевики — 5 ст. л., трава ясменника — 4 ст. л. Все смешать, измельчить. На 1 стакан кипятка 1 ст. л. смеси. Настоять 30 минут. Пить, как чай. Этот же состав рекомендуется и при климаксе и нервных расстройствах.

◆ При сердечной астме помогает настой: 1/2 ст. л. апрельской крапивы, 1 ст. л. лебеды, 1 ст. л. молодых листьев камыша залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа, добавить 1/2 ч. л. пищевой соды, размешать и настоять 10 дней в тепле на свету. Принимать по 1 ч. л. 1 раз в день за 30 минут до еды в течение 3–4 недель.

◆ При удушье залить 1 ст. л. листьев земляники 400 мл воды. Упарить до половины объема. Пить отвар через каждые 2 часа по 1 ст. л.

◆ При одышке: смешать по 200 мл оливкового масла и водки. Смесь пить по 50 мл 3 раза в день в течение 3–4 недель.

◆ При одышке, различных сердечных заболеваниях, почечной водянке, отеках готовят настой горицвета весеннего (адонис весенний): 1 ст. л. сухой травы на 2 стакана кипятка. Пить по 1 ст. л. через 1,5 часа.

◆ Настой из листьев березы пьют как мочегонное и потогонное средство при хронической сердечной недостаточности и

других заболеваниях, сопровождающихся отеками. 2 ч. л. измельченных сухих листьев березы заливают 200 мл кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Добавляют пищевую соду на кончике ножа и пьют по 1/2 стакана 3 раза в день. При приеме этого настоя уменьшается одышка и повышается мочеотделение.

◆ При сердечной одышке, ослаблении сердечной деятельности, неврозе сердца пьют настой пустырника: 1 ст. л. травы пустырника на 200 мл кипятка. Настоять 1 час, процедить, пить по 100 мл 2 раза в день утром и вечером.

◆ Сок травы пустырника пьют по 40 капель за полчаса до еды 3 раза в день, запивая небольшим количеством воды. Сок пустырника можно заготовить впрок, законсервировав его спиртом: к 2 частям свежего сока добавляют 3 части спирта.

◆ При сердечной одышке применяют также препараты календулы, мелиссы, любистока, боярышника. Применять так же, как и пустырник.

◆ Для восстановления сердечно-сосудистой деятельности, при сердечной одышке мелко измельчить 5 ст. л. иголок молодой хвои (сосны, ели, пихты, можжевельника), залить 1/2 л воды, поставить на огонь и довести до кипения. Кипятить на малом огне 10 минут, настоять 6–8 часов в теплом месте, процедить. Пить по 1/2 стакана 4–5 раз в день. Хвоя выводит из организма радионуклиды, химические и другие инородные включения.

◆ Размолоть 350 г чеснока. Выжать сок 24 лимонов. Слить все в банку с широким горлом, настоять 24 часа в теплом месте, неплотно завязав марлей. Принимать по 1 ч. л. 1 раз в день перед сном: в 100 мл воды добавить 1 ч. л. смеси, размешать и выпить. Эффект проявляется уже через 15–17 дней. Больной начинает лучше спать, одышка уменьшается, снимается чувство усталости.

Полезные советы

◆ Чтобы предотвратить развитие сердечно-сосудистых заболеваний, достаточно 3–4 раза в неделю посвящать 20–30 минут своего свободного времени активному отдыху или самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Среди мужчин с высокой физической активностью смертность в 2 раза ниже.

◆ При ухудшении кровообращения происходит онемение от кончиков пальцев до предплечья. Каждый из нас ощущал, как немеет рука, если долго подпирать ею голову или подкладывать под голову во время сна. То же самое происходит и с поджатой

под себя ногой. Такое положение конечностей вызывает напряжение мышц, головную боль, головокружение. Для профилактики онемения надо регулярно выполнять следующие упражнения:

1. Сложите ладони перед грудью вертикально и с усилием потрите их одну о другую в течение минуты.

2. Кончики всех пальцев рук и в частности указательного пальца тщательно массируйте кончиками пальцев другой руки. Упражнение выполняйте попеременно кончиками пальцев как правой руки, так и левой.

3. Отмерив на тыльной стороне руки расстояние шириной в 3 пальца от локтевого сгиба в сторону кисти, слегка потрите эту точку кончиками пальцев 20 раз.

Миокардит

Миокардит — воспаление сердечной мышцы. В основе любого миокардита лежит инфекционное начало. Среди заболеваний, вызывающих миокардит, на первом месте стоит ревматизм, затем сепсис, дифтерия, тиф. В последнее время появились новые формы миокардита, вызываемые вирусами.

Неинфекционные формы миокардита возникают при воздействии на организм чужеродного белка, в таком случае миокардит носит аллергический характер.

Клиническая картина миокардита во многом зависит от формы болезни. Иногда на первый план выдвигается синдром сердечно-сосудистой недостаточности. Больных беспокоят одышка, отеки, застойный кашель. Лицо у таких больных одутловатое, имеет синюшный вид, пульс малого наполнения и сильно учащен. При тяжелых формах наблюдаются очень сильные аритмии.

Артериальное давление при миокардите у больных обычно бывает понижено, как и венозное, поэтому такие больные склонны к резкому падению давления, т. е. к коллапсу.

Самая частая форма миокардита — миокардит ревматический. Он всегда является следствием предшествующей ревматической атаки. Основной жалобой больных являются боли в области сердца. Боли обычно продолжительны, возникают периодически и усиливаются при физической нагрузке. Они не дают такой картины, какая бывает при стенокардии, а носят тупой и постоянный характер. Ревматический миокардит протекает с нарушением ритма и проводимости. Сердечно-сосудистая недостаточность при нем возникает только в самых запущенных случаях.

Лечение острого миокардита должно проводиться только в специализированных медицинских учреждениях. Лечение ле-

карственными растениями и народными методами носит только вспомогательный характер.

Рецепты

◆ Настойку пустырника (аптечный препарат) принимать по 25 капель 3 раза в день при миокардите, пороках сердца, сердечном неврозе, сердечной слабости.

◆ При сердечных болях применять семена шпината по 3 г 3 раза в день за полчаса до еды. Запивать теплой водой.

◆ Настойка ландыша майского: наполняют бутылку цветками ландыша и заливают по горлышко 90-градусным спиртом. Настаивают в течение недели в темном прохладном месте, процеживают. Принимают по 20 капель 3 раза в день при миокардитах, пороках сердца, сердечных недомоганиях с резко выраженными нервными явлениями.

Настой цветков: 1 ст. л. цветков ландыша заливают 200 мл кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Пьют по 2 ст. л. каждые 2 часа.

◆ При миокардите: провернуть через мясорубку лимоны без зерен — 250 г, измельчить плоды инжира — 125 г, мед — 250 г, водка — 50 г.

Все тщательно перемешать деревянной ложкой и хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. 2–3 раза в день после еды.

◆ При сердечных отеках, а также для укрепления сердечной мышцы пить следующий состав: стакан березового сока, 1 ст. л. меда, сок небольшого лимона. Все смешать и выпить в один прием. Курс лечения — 2 недели.

◆ При миокардите, эндокардите, ревматических пороках сердца приготовить состав: сухие измельченные листья розмарина — 60 г, листья мелиссы — 20 г, сухое белое вино — 1 л. Все смешать и настоять в темном прохладном месте 21 день, периодически встряхивая содержимое. Принимать по 50 мл перед обедом и ужином.

◆ При миокардите и ишемической болезни сердца: в стакане кипяченой воды развести 2 ст. л. раздавленной земляники, добавить 1/2 ч. л. меда и сок лимона по вкусу. Принимать 1 стакан в день.

Инфаркт миокарда

Гибель (некроз) участка сердечной мышцы из-за недостаточного снабжения его артериальной кровью называется инфарктом

миокарда. С течением времени часть ткани сердечной мышцы замещается рубцовой (соединительной), что ведет к значительному ухудшению работы сердца.

Главной причиной развития инфаркта миокарда является атеросклероз коронарных артерий (в 90% случаев). Факторами, провоцирующими развитие болезни, являются нервное перенапряжение, сильное эмоциональное воздействие, физическое перенапряжение — тяжелая мышечная работа, спешная ходьба. Курение способствует развитию болезни, равно как перегрузка желудка обильной пищей, а также спиртными напитками.

Инфаркт миокарда в 90% случаев начинается с выраженного болевого синдрома. Боли появляются в области сердца, а также за грудиной и иногда охватывают всю грудь. У больного возникает ощущение, что в области грудной клетки у него лежит раскаленное железо. Боли при инфаркте миокарда носят очень интенсивный характер и бывают настолько сильными, что больной теряет сознание и наступает шок — появляются бледность, холодный пот, резко падает давление.

В редких случаях инфаркт миокарда развивается без болей и проявляет себя сразу симптомами сердечно-сосудистой недостаточности. Это чаще наблюдается у больных преклонного и пожилого возраста, более или менее долго страдавших поражением миокарда на почве кардиосклероза. Такой вариант также нередко встречается при повторных инфарктах.

После того как приступ острых болей проходит, состояние больного несколько улучшается, но через 2–3 дня появляются признаки расстройства кровообращения.

Лечение растениями при остром инфаркте миокарда может быть только вспомогательным. Роль лекарственных растений значительно возрастает в восстановительный период лечения, который начинается с третьей-четвертой недели болезни. Период восстановления постинфарктных больных занимает длительное время, и, конечно, все это время больного нельзя держать только на аптечных препаратах. Методика применения лекарственных растений почти такая же, как при хронической сердечной недостаточности.

Рецепты

◆ В первые дни заболевания рекомендуется 2 раза в день пить сок моркови с растительным маслом (1/2 стакана сока и 1 ч. л. масла).

◆ Препараты пустырника снижают артериальное давление, оказывают успокаивающее действие.

◆ Для нормализации сердечной деятельности: залить 400 г оливкового или подсолнечного масла 100 г свежесорванной травы василька (в начале цветения), закрыть плотно крышкой и поставить на солнце на 20 дней, после чего процедить. Принимать по 1 ч. л. утром натощак.

◆ Для предотвращения развития сердечного приступа при появлении боли в области сердца рекомендуется проглотить целиком небольшой очищенный зубчик чеснока. Средство это одноразовое, к нему можно прибегнуть при отсутствии под рукой нитроглицерина.

◆ Хвощ полевой — 2 части, трава горца птичьего — 3 части, цветки боярышника — 5 частей. 2 части смеси залить 400 мл кипятка и настаивать 1 час, процедить. Пить по 1/3 стакана при сердечной слабости.

◆ Залить 4 стаканами кипятка 3 ст. л. сушеных желтых венчиков первоцвета и настоять в термосе ночь. Выпить все в течение дня. Курс лечения 3–4 недели.

◆ Для улучшения деятельности сердца: заварить 1/2 л 1 ст. л. травы золототысячника и настоять в теплом месте 1 час. Выпить равными порциями в течение дня за 30 минут до еды. Принимать в течение 2–3 недель.

◆ В острой стадии инфаркта миокарда используют настои и отвары следующих растений: арника горная (соцветия), астрагал шерстистоцветковый (трава и цветы), корень валерианы, трава донника лекарственного, листья вахты трехлистной, корневище девясила высокого, цветы и листья земляники, побеги багульника болотного, цветы клевера лугового, цветы каштана конского, трава лабазника, листья манжетки обыкновенной, трава мелиссы лекарственной, мяты перечной, лепестки цветов розы крымской, укроп огородный (все растение), плоды фенхеля, корень одуванчика лекарственного, плоды шиповника коричневого, кукурузные рыльца, листья мать-и-мачехи, цветы бессмертника песчаного, трава сушеницы болотной, трава душицы, трава ивы белой, листья кипрея узколистного, плоды рябины обыкновенной, побеги малины, корень цикория обыкновенного, корень лопуха большого, трава зверобоя продырявленного, солома овса посевного, корневище шлемника байкальского, трава руты душистой, цветы и трава лаванды, цветы калины, трава шалфея лекарственного, цветки липы широколистной, корнеплоды моркови, плоды клюквы, чеснок и лук (все растение).

◆ Для лечения инфаркта миокарда (не в острой стадии) народная медицина также рекомендует пастернак посевной. Препараты из пастернака являются хорошим спазмолитическим средством, а также мягко понижают артериальное давление и расширяют сосуды сердца.

Лекарственным сырьем служат корнеплоды и семена пастернака. Из них готовят таблетки фурокуморина, которые принимают при ишемической болезни сердца (по 1 таблетке 4 раза в день).

◆ Лещина древовидная (орешник). Препараты из лещины расширяют сосуды сердца и поэтому показаны при всех видах ишемической болезни. Настойки и настои лещины обыкновенной понижают артериальное давление, действуют на нервную систему как успокаивающее средство и усиливают действие обезболивающих средств при инфаркте миокарда и стенокардии. Настой: 1 ст. л. измельченных и высушенных листьев или коры залить стаканом кипятка, настоять 1 час в теплом месте. Пить по 2 ст. л. 3–4 раза в день.

◆ Для улучшения работы сердца смешать равные количества сухих плодов шиповника, рябины красной, боярышника, калины, изюма, кураги. Залить 1 л кипятка 1 стакан сбора и настоять ночь в термосе. Выпить все в течение дня глотками. Принимать этот настой можно в течение длительного времени.

◆ Для улучшения работы сердца: залить 3 частями водки 2 части травы пастушьей сумки (по объему, а не по массе), настоять 9 дней и процедить. Принимать по 20 капель, запивая ложкой воды, 3 раза в день в течение 3–4 недель.

◆ Приготовить смесь 125 г измельченных плодов инжира, 250 г смолотых, без семечек (со шкуркой) лимонов, 250 г меда, 50 г водки. Все размешать деревянной ложкой и хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день как общеукрепляющее средство при всех сердечных болезнях.

◆ 100 г сухой измельченной травы зверобоя залить 2 л воды. Кипятить на слабом огне 10 минут, настаивать 1 час при комнатной температуре, процедить. Добавить 200 г меда, перемешать. Хранить в плотно закрытой посуде в холодильнике. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день при ослаблении сердечной деятельности.

◆ Средство является одним из лучших при перенесенном инфаркте миокарда и при упорной ишемической болезни, при болях в сердце. Состав: 5 головок чеснока, 5 лимонов с кожу-

рой, 1/2 кг меда. Все измельчить на мясорубке, перемешать с медом, настоять 7 дней. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день натощак, за 2 часа до или после еды. Курс лечения 2 месяца.

◆ Для предупреждения инфаркта миокарда и инсульта полезны свежие плоды ирги, а также настои и отвары из плодов и листьев ирги с почками.

◆ При болезнях сердца полезна картофельная диета: больному в течение дня дают до 1 кг вареного несоленого картофеля (5–6 приемов по 200 г). Для улучшения вкуса в картофель можно добавить свежеприготовленную простоквашу.

◆ При отеках, связанных с сердечной недостаточностью, приготовить отвар из полевого хвоща: 2 ст. л. измельченной травы заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 30 минут и пьют по 1/3 стакана 3–4 раза в день (при острых воспалениях почек хвощ противопоказан). Принимать в течение 2–3 недель.

◆ Сердечно-сосудистые расстройства, сопровождающиеся отеками, можно лечить настоем кукурузных рылец: залить 1 стаканом кипятка 30 г кукурузных рылец и настоять, укутав, 3 часа. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 5 дней. Настои используют при отеках различного происхождения.

◆ Для снятия сердечных отеков: залить 1 стаканом кипятка 2 г истолченного корня и листьев копытня, подержать 30 минут на водяной бане и после остывания процедить. Принимать по 1 ст. л. 4–6 раз в день. Курс лечения 3–4 недели. Такие курсы можно повторять несколько раз в год.

Гипертоническая болезнь

В настоящее время верхней границей нормы артериального давления для людей старше 18 лет считается 140/90 мм рт. ст.

У каждого человека свое нормальное артериальное давление — то, при котором он хорошо себя чувствует. У гипотоника 130 может вызвать криз, а гипертоник хорошо переносит 200/120 мм рт. ст. и не снижает давление, хотя коррекция необходима.

В норме разность давления между правой рукой и левой не должна превышать 10%. Ориентироваться следует на более высокое. Ночью давление снижается примерно на 10–20%.

Гипертоническая болезнь — это длительное повышение артериального давления, не обусловленное органическими изменениями в различных органах. При органических поражениях в органах гипертония носит лишь вторичный характер.

Причиной возникновения заболевания являются такие неблагоприятные факторы, как длительное перенапряжение нервной системы, частые стрессовые состояния.

Большое значение в развитии гипертонической болезни играют почки. При нарушении кровообращения в почках образуются вещества, обладающие сосудосуживающим действием. Эти вещества способствуют еще большему сужению артериол и в результате еще большему повышению давления.

Гипертоническая болезнь возникает чаще всего у людей среднего и пожилого возраста, но иногда она появляется и у молодых людей. У женщин в климактерическом периоде проявления гипертонии усиливаются.

На начальных стадиях гипертоническая болезнь носит временный, функциональный характер, при котором давление может повышаться на какое-то время, потом снова приходить в норму. Постепенно промежутки нормального давления уменьшаются и начинается вторая стадия болезни — фаза стойкого повышения давления. В первой стадии заболевания больные чаще всего жалуются на головокружение, шум в ушах, пульсацию сосудов, тяжесть в голове, бессонницу и быструю утомляемость. Во второй стадии болезни симптомы те же, но они становятся стойкими и носят постоянный характер.

При гипертонической болезни поражаются все основные органы — сердце, почки, печень, головной мозг.

Профилактика гипертонической болезни заключается в создании нормальных условий труда, быта, отдыха. (См. также раздел «Атеросклероз»).

Лечение гипертонической болезни включает в себя несколько основных моментов:

1. Прием лекарственных средств, снижающих артериальное давление.

2. Прием успокаивающих лекарственных средств.

3. Прием лекарственных препаратов, улучшающих работу сердца, почек, головного мозга.

4. Вспомогательные лекарственные средства и методики (горчичники к ногам, горячие ножные ванны, пиявки и т. д.).

При лечении гипертонической болезни нужно помнить, что при резком и сильном повышении артериального давления (гипертонический криз) нужно пользоваться сильнодействующими препаратами традиционной медицины, а в период ремиссии (период не очень высокого давления) — растительными лекарственными препаратами.

5 – 4862

При неосложненной гипертонической болезни полезно санаторно-курортное лечение. Так как болезнь часто начинается в молодом возрасте, желательно всегда уходить от стрессовых ситуаций.

Рецепты

◆ 100 грецких орехов очистить от кожуры, измельчить и смешать с 1/2 кг меда. Принимать 3 раза в день по 1/2 ст. л.

◆ 1/2 л кефира смешать с 1 ч. л. измельченной корицы. Принимать по 1 стакану 2 раза в неделю.

◆ Свежие плоды грейпфрута, земляники и черной смородины понижают кровяное давление.

◆ Отвар коры тутовника (1 ст. л. измельченной коры на 1/2 л воды). Кипятить 10 минут на слабом огне, настаивать 10–12 часов, процедить. Пить вместо воды постоянно.

◆ 2 ч. л. травы пастушьей сумки настаивать 8 часов в 400 мл холодной кипяченой воды. Принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день.

◆ Хорошо регулирует давление виноградный сок. Повышенное давление он понижает, пониженное — повышает. В день нужно съедать до 1 кг винограда или выпивать по 1 стакану виноградного сока 3 раза в день. Принимать натощак, за 1 час до еды. Курс лечения длится до 1 месяца.

◆ Валериана лекарственная применяется в виде:

— отвара корня: 10 г корней и корневищ заливают 200 мл кипятка, кипятят на слабом огне 20 минут, настаивают 2 часа. Принимают по 1 ст. л. 3–4 раза в день;

— настоя: 10 г корней и корневищ измельчают, заливают холодной кипяченой водой на 8 часов. Через 8 часов доводят до кипения и процеживают. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день;

— порошка: толкут корень с корневищем в ступке или измельчают на кофемолке. Принимают по 2 г 3–4 раза в день;

— ванны с отваром валерианы (1/2 кг корня на 10 л воды).

◆ Арония черноплодная. Сок плодов аронии мягко и плавно снижает давление. Принимать по 50 мл 2–3 раза в день в течение месяца. Затем после 10-дневного перерыва повторить курс.

◆ Ежедневно принимать смесь следующего состава: сок свекольный — 1 стакан, мед майский — 1 стакан. Все хорошо размешать и пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

◆ Настой цветков клевера лугового принимают при всех стадиях гипертонической болезни и при почечной форме гипертонии. 1 ст. л. цветков залить стаканом кипятка, настаивать 1 час. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

◆ Отварить картофель в кожуре и пить картофельный отвар вместо воды несколько раз в день.

◆ Есть в любом виде репчатый лук. Можно приготовить следующий состав с соком лука: сок из 3 кг лука, мед — 500 г, перегородки грецкого ореха — 25 штук, водка — 500 мл. Настаивать 14 дней в темном и теплом месте, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

◆ Кора корня тутовника (шелковицы). Старое народное средство, применяемое для лечения гипертонической болезни: 50 г коры корней измельчить, залить 1 л воды, кипятить на слабом огне 15 минут в плотно закрытой посуде. Настоять ночь, процедить. Пить вместо воды.

◆ Измельчить и залить водкой корни пиона (на 20 г корней 300 мл водки). Настаивать 7 дней в теплом месте. Пить по 20–30 капель 3 раза в день.

◆ Для улучшения функций эндокринных желез, нормализации кровяного давления и функций сердечно-сосудистой системы в качестве мощного тонизирующего и регулирующего центральную нервную систему средства рекомендуется в течение месяца принимать настойку измельченного корня аралии маньчжурской: 5 г сырья на 50 мл водки или спирта настоять 2 недели в темном месте. Принимать по 30–40 капель 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Для понижения артериального давления и успокоения центральной нервной системы настоять в 200 мл водки 30 г коры или корня барбариса в течение 21 дня в темном месте при комнатной температуре. Пить по 1 ст. л. через 1 час в течение первых трех дней, а далее 3 раза в день. Курс лечения 2–3 недели.

◆ При высоком кровяном давлении: положить на дно стакана 1 ст. л. кукурузной муки, залить доверху горячей водой и оставить на ночь. Утром натощак выпить только воду (гущу не размешивать).

◆ При гипертонической болезни: смешать по 1 стакану сока столовой свеклы, моркови, хрена (натертый хрен предварительно настаивают в воде в течение 36 часов) и 1 лимона, смешать с 1 стаканом меда и принимать по 1 ст. л. 2–3 раза в день за

1 час до еды или через 2–3 часа после еды. Курс лечения — 2 месяца.

◆ При гипертонической болезни смешать по 1 стакану сока красной смородины, меда, хрена (см. предыдущий рецепт) и сок 1 лимона и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 час до еды или спустя 2–3 часа после еды.

Хранить такие смеси нужно в хорошо закрывающейся стеклянной посуде в прохладном месте. В начальной стадии заболевания эти средства дают хороший результат.

◆ При гипертонии принимать настой зверобоя по 1/2 стакана 3 раза в день.

◆ Для лечения гипертонической болезни 1 стакан измельченных долек чеснока настаивают в 1/2 л водки не меньше 2 недель в темном и теплом месте и принимают по 1 ч. л. 3 раза в день.

◆ Чтобы удержать давление крови в норме, пить 3 раза в день по полстакана чайного гриба.

◆ При гипертонической болезни рекомендуется принимать свежие распаренные, истолченные и смешанные с медом ягоды калины. Для лучшего усвоения смесь нужно разбавить водой. При болях в сердце следует пить настой ягод калины: 2 ст. л. ягод растереть в ступке, залить 1 стаканом кипятка и настоять, укутав, 4 часа. Принимать по 3–4 стакана в день за 30 минут до еды в течение 3–4 недель.

◆ Для снижения артериального давления: смочить 5–6-процентным уксусом (яблочным или обычным) тряпочку и приложить ее к подошвам на 5–10 минут.

◆ При гипертонической болезни в начальной стадии: натереть 1 лимон или 1 апельсин с кожурой, смешать с сахаром. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день в течение 2–3 недель.

◆ При гипертонии рекомендуется принимать отвар из сушеных плодов черной смородины: залить 1 стаканом кипятка 2 ст. л. плодов, греть на малом огне 10 минут, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

◆ Герань обыкновенная и герань кроваво-красная. Приготавливают холодную вытяжку из 2 ч. л. измельченного корневища, настоянного на холоде с 2 стаканами воды в течение 8 часов. Процеженный настой пить по 100 мл 4 раза в день при гипертонии и повышенном давлении при заболеваниях почек.

◆ Сушеницу топяную (болотную) принимают внутрь в виде горячего настоя (3 ст. л. на стакан кипятка). Настаивать 2 часа, процедить. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Принимают при гипертонии и повышенном давлении при заболеваниях почек.

◆ Барвинок малый. Основное действие — гипотензивное. Расширяет сосуды головного мозга. Из барвинка малого получены препараты винкопан, девинкан, кавинтон и др.

В народной медицине используют отвар барвинка малого: 1 ст. л. измельченных листьев залить 1 стаканом воды и кипятить в течение 20 минут на слабом огне. Полученный отвар — суточная доза.

◆ Омела белая. Основное действие — гипотензивное. В народной медицине применяется в виде настоя, настойки, экстракта.

Настой: 15 г травы залить 200 мл кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 2 ст. л. 3 раза в день.

Настойка: 2 ст. л. на 300 мл водки, настаивать 10 дней, временами взбалтывая. Процедить. Пить по 25 капель 3 раза в день.

◆ При гипертонии взять 1 ст. л. ложку толокнянки и столько же пустырника, залить 1 л крутого кипятка, поставить настаиваться на 2 часа, потом довести до кипения, остудить, процедить, принимать весь объем за 6–8 приемов в течение дня.

◆ Трава зверобоя 1 ст. л., ромашка аптечная 1/2 ч. л. При повышенном давлении в течение дня выпивать 300 мл водного настоя.

◆ При повышенном давлении: вскипятить 1/2 стакана молока, охладить до комнатной температуры и положить туда 25 г (1/4 пачки) свежих дрожжей, хорошо размешать до получения однородной массы, выпить утром натощак за полчаса до еды. Второй раз выпить смесь через 20 дней, третий раз — через 25 дней. Потом принимать один раз в месяц. И пить так 10 месяцев.

◆ При повышенном давлении и высоком протромбине измельчить и смешать следующие компоненты: цветы и ягоды боярышника по 50 г, трава сушеницы топяной — 40 г, корень одуванчика лекарственного — 40 г, цветы донника лекарственного — 40 г, листья гинкго двулопастного — 50 г, трава пустырника лекарственного — 30 г. Взять 1 дес. л. сбора на 300 мл воды, нагреть и варить на слабом огне 3–5 минут. Настоять 1 час, добавить 1 дес. л. меда. Принимать по 100 мл 3 раза в день натощак в теплом виде за 30 минут до еды. Принимать длительно.

Гипотоническая болезнь

Стойкое снижение артериального давления из-за снижения тонуса сосудов, ослабления сердечной деятельности и других факторов называется **гипотонией**.

Основными жалобами больных являются головокружение, быстрая утомляемость, одышка при физической нагрузке, боли в области сердца. Кровяное давление, как артериальное, так и венозное, понижено до 80/40 и ниже. У больных гипотонической болезнью часто наступают так называемые гипотонические кризы, когда состояние их резко ухудшается, усиливается общая слабость, более выражена утомляемость. В это время больные нуждаются в постельном режиме. В лечении гипотонической болезни решающее значение имеют водные процедуры, режим труда и отдыха, закаливание.

Рецепты и рекомендации

◆ Контрастный душ 2 раза в день (утром и вечером) по 10 минут: чередовать холодную и горячую воду. Заканчивать процедуру следует холодной водой.

◆ Днем обливание прохладной водой, а потом холодной водой (по мере привыкания) с яблочным уксусом (1 ст. л. уксуса на ведро воды).

◆ Хождение босиком по мокрым камням, летом по росе, зимой по снегу. Начинать хождение с 3–5 секунд и каждый день прибавлять по 2 секунды, дойти до 3–5 минут. После хождения по снегу растереть ноги шерстяной тряпкой.

◆ Ежедневно утром физзарядка, бег или подпрыгивание на месте (количество прыжков желательно постепенно довести до 100, а можно и до 200). При этом необходимо следить за самочувствием. Здесь каждый должен руководствоваться состоянием здоровья, степенью тренированности.

◆ Чай, кофе 2–3 раза в день повышают давление. Особенно хороший эффект дает зеленый чай, так как действует он очень мягко и давление повышает стабильно. Пить его надо 2–3 месяца.

◆ Взять 6 лимонов среднего размера, хорошо промыть, удалить семена и плодоножки, пропустить через мясорубку, перемешать и переложить в 3-литровую банку. Добавить 1 л холодной кипяченой воды (лучше дистиллированной). Выдержать 36 часов в холодильнике в закрытой банке, затем добавить 500 г жидкого пчелиного меда, перемешать и вновь поместить в хо-

лодильник на 36 часов. Принимать 3 раза в день по 50 г за полчаса до еды. Курс лечения продолжать, пока лекарство не закончится.

◆ При пониженном давлении и большой слабости, включая и пониженную температуру тела (особенно конечностей), целесообразно употреблять жмыхи капусты, щавеля, подорожника, трифоли, борщевика. Прием этих жмыхов продолжать до тех пор, пока тело не разогреется, ноги и руки не перестанут стынуть на холоде.

◆ Отвар травы татарника колючего усиливает сердечные сокращения, устраняет сердцебиение, тонизирует организм при гипотонии и помогает при сердечной слабости. Высушенный татарник, удалив колючки, истолочь в порошок и принимать по 1 ч. л. 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Можно также залить 2 стаканами кипятка 2–3 ст. л. травы татарника и настоять ночь в термосе. Принять весь настой в течение дня за 3 раза (до еды). Принимать в течение 2–3 недель.

◆ Для активизации работы сердца за 1 час до посещения бани или парилки надо съесть 50–100 г вареного сердца животного. За 15 минут до входа в парилку выпить сердечный квас (или фермент), приготовленный следующим образом: взять 3 л воды, 1 стакан растения серого желтушника, или адониса, или ландыша, наперстянки, строфанта, шалфея, купены, добавить 1 стакан сахара, 1 ч. л. сметаны. Все бродит в течение двух недель в теплом помещении (можно возле радиатора). Разовая доза кваса — около 1/2 стакана. После паровой процедуры необходимо провести массаж тела с целью улучшения кровоснабжения органов и конечностей. Наличие микроэлементов, поступающих с сердцем животного, помогает быстрому восстановлению сердечной ткани. 10–20 подобных процедур значительно улучшают сердечную деятельность.

Практически можно добиться, что нарушения в работе сердца будут полностью устранены вне зависимости от возраста больного. Ежедневно надо принимать 0,1 г размолотой травы серого желтушника. Горечь этого растения стимулирует работу поджелудочной железы на выработку инсулина, который, расщепляя сложные жиры и сахара, обеспечивает питание сердцу.

◆ Повышают давление следующие растения: девясил, зверобой, пижма, эфедра, листья лимонника, листья татарника. В малых дозах татарник возбуждает нервную систему, а в больших

угнетает ее. Такое растение, как мордовник, в малых дозах повышает артериальное давление, а в больших снижает.

◆ Для повышения артериального давления пользуются аптечным препаратом пантокрин, а также готовыми лекарственными формами на основе таких растений, как аралия маньчжурская, элеутерококк, женьшень, золотой корень, и другие стимуляторы центральной нервной системы.

◆ При пониженном давлении и головокружении измельчить и смешать следующие компоненты: цветы и ягоды боярышника по 50 г, трава зверобоя продырявленного — 30 г, корень одуванчика лекарственного — 50 г, корень элеутерококка колючего — 10 г, трава хвоща полевого — 40 г, корневища аира болотного — 20 г. Взять 1 ст. л. сбора на 300 мл воды, нагреть и кипятить на слабом огне 3–5 минут. Настоять 1 час, процедить, добавить 1 ст. л. меда. Принимать по 100 мл 3 раза в день натощак в теплом виде за 30 минут до еды. Принимать месяцами, длительно.

◆ Съедать каждый день по 50 г тыквенных семечек.

◆ Смешать 5 ст. л. зверобоя, по 2 ст. л. душицы и листа земляники. 2 ст. л. сбора засыпать в термос, залить 1/2 л кипятка, настоять ночь. Пить теплым по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 20 минут до еды.

Инсульт

Инсульт — острое нарушение мозгового кровообращения, наступает внезапно. Возникает чаще всего на фоне гипертонической болезни, атеросклероза сосудов головного мозга, а также при аневризмах или других аномалиях сосудов головного мозга.

Все инсульты можно разделить на два вида — ***геморрагические*** (кровоизлияние в мозг под оболочки), и ***ишемические*** (тромбоз мозговых сосудов, ишемические размягчения мозговых сосудов и т. д.).

Геморрагический инсульт развивается чаще всего в результате повышения проницаемости сосудистой стенки. Здесь имеют значение вазомоторные нарушения сосудистой стенки, чему способствуют резкие повышения и понижения кровяного давления. В области кровоизлияния образуются очаг красного размягчения и в конечной стадии — киста и рубцовые изменения ткани мозга.

Геморрагический инсульт может быть также результатом разрыва сосудов основания мозга.

Инсульт обычно возникает внезапно и может привести к смерти в первые же часы. Возникает он чаще всего после перенесенных волнений и стрессовых состояний, как правило вечером или днем. Иногда могут наблюдаться так называемые предвестники инсульта в виде головной боли, головокружения, тяжести в голове. При наступлении инсульта больной внезапно падает, теряет сознание, развивается коматозное состояние. Дыхание хриплое, громкое, пульс напряжен, давление обычно повышено, лицо багровое или синюшно-багрового цвета, часто наблюдается рвота. Взгляд безучастный, «плавающие» маятникообразные движения глазных яблок, иногда отведение глаз в сторону очага поражения. Может наблюдаться непроизвольное отделение мочи и кала.

На стороне, противоположной поражению, обнаруживаются паралич одной или обеих конечностей, выявляется асимметрия лица.

При подозрении на инсульт необходимо срочно вызвать врача!

До прихода врача больного надо удобно уложить на кровать, расстегнуть на нем одежду, дать приток свежего воздуха. Чтобы больной не задохнулся при приступах рвоты, наклонить лицо в какую-либо сторону и приподнять. На затылочную и теменную область необходимо положить пузыри или грелки со льдом, а при его отсутствии — хотя бы мокрые полотенца. К ногам положить грелки или горчичники.

Если больной в состоянии глотать, надо дать ему успокоительные средства и средства, понижающие давление (если больной — гипертоник). Транспортировать больного в больницу без заключения врача не рекомендуется.

После того как больной придет в себя, ему надо дать слабительное (траву или таблетки сены, глауберову соль) и сделать клизму.

Для развития ***ишемического инсульта*** и размягчения мозговой ткани обычно требуется не полное прекращение кровотока, а уменьшение его хотя бы на 40–50 процентов.

Развитию этого рода инсульта способствует патологическое изменение стенок артерий, замедление тока крови, пониженное кровяное давление и изменения в биохимическом составе крови. В результате ишемии мозговой ткани образуются очаг серого размягчения и в последующем — киста и рубцовые изменения ткани мозга.

Ишемический инсульт наблюдается в основном у лиц пожилого возраста. Предвестниками заболевания часто являются головные боли, потемнение в глазах, спутанность сознания, дезориентировка в пространстве и во времени. Ишемический инсульт чаще всего развивается ночью или под утро, особенно после предшествующего психического перенапряжения. Утрата сознания при ишемическом инсульте не такая глубокая, как при геморрагическом. Длительность ее тоже меньше.

При тромбозе сосудов мозга отмечается бледность кожных покровов и видимых слизистых оболочек, пульс слабый, артериальное давление часто снижено, дыхание поверхностное, температура нормальная. Очаговые симптомы зависят от величины и локализации очага ишемического инсульта. Могут наступить параличи и парезы конечностей, как односторонние, так и двусторонние, зрительные расстройства.

Больным с острыми нарушениями мозгового кровообращения необходимо обеспечить полный покой, особую осторожность следует соблюдать при вынужденной транспортировке больного. Если инсульт произошел дома, больного не следует транспортировать в больницу в течение 2–3 недель, конечно, при возможности обеспечения надлежащего ухода и лечения.

При высоком давлении показано кровопускание. Все лечебные мероприятия в остром периоде должны быть направлены на остановку кровотечения и борьбу с отеком мозга. На голову кладут пузырь со льдом, к ногам — грелки.

Диета больных инсультом должна быть по преимуществу молочно-растительной. Нельзя давать кислых, острых, соленых блюд (повышают кровяное давление). Категорически запрещаются употребление алкоголя и табакокурение. Несколько недель после инсульта больной должен соблюдать строгий постельный режим. Чай и кофе должны быть полностью исключены из рациона (исключение можно сделать для зеленого чая, который дается в умеренных количествах).

Когда позади острые явления, народная медицина рекомендует следующие средства для лечения параличей:

Рецепты

◆ Пион уклоняющийся (корни). 1 ч. л. сухих корней измельчить и залить стаканом кипятка. Настоять в тепле 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. л. 4–5 раз в день.

◆ Спиртовая настойка корней пиона уклоняющегося: 1 ч. л. сухих измельченных корней залить 300 мл водки и настаивать в теплом месте 7 дней. Процедить. Принимать по 25 капель 3 раза в день.

◆ Лавровое масло. 30 г лаврового листа залить стаканом растительного масла и настаивать, встряхивая ежедневно, в теплом месте в течение 2 месяцев. Процедить и довести до кипения. Ежедневно втирать в парализованные места.

◆ Сделать мазь: лаврового листа — 6 частей, игл можжевельника (или пихты, сосны, ели) — 1 часть, сливочного масла — 12 частей. Втирать в парализованные места 2 раза в день.

◆ Ягоды бузины черной пьют с чаем или вместо чая.

◆ Спиртовая настойка чилибухи или мордовника (медицинское название «эхинопсия») способствует излечению паралича. 1 ст. л. травы залить 1/2 л водки и поставить в теплое место на 21 день, процедить. Пить по 30 капель 3 раза в день.

◆ Зеленый чай. Правильно заваренный зеленый чай оказывает хороший эффект на больных, перенесших инсульт. При приеме зеленого чая следить за давлением!

◆ Шиповник коричный (корни, плоды). Наружно отвар корней применяют для ванн при параличах и парезах. Ванны делают через день. Курс лечения — 20–30 ванн. Температура воды 37–38°С.

◆ В парализованные конечности полезно втирать несколько раз в день любую летучую мазь (можно смешать одну часть спирта с двумя частями растительного масла). Часто для этой цели используют эфир, но при его применении нужно помнить о том, что эфир легко воспламеняется.

◆ Переступень белый (параличная трава). 1 ст. л. измельченных корней залить 300 мл водки. Настаивать в теплом месте 7 дней, процедить. Принимать утром и вечером по 25 капель с водой после еды.

◆ Разрезать на части 2 лимона средней величины и 2 апельсина, удалить косточки и пропустить через мясорубку. Полученную массу смешать с 2 ст. л. меда. Выдержать в стеклянной банке одни сутки при комнатной температуре, затем поставить в холодильник. Принимать по 1 ст. л. 2–3 раза в день вместе с чаем.

◆ 1 ст. л. измельченного чистотела заварить 1 стаканом кипятка на 15 минут, процедить, принимать по 2 ст. л. 3 раза в день до еды. Курс лечения 2–3 недели.

◆ Очистить от кожуры половинку лимона, измельчить, залить 1 стаканом настоя хвои (1 ст. л. хвойных игл залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить) и принимать натощак (за 1 час до еды или через час после еды в течение 2–3 месяцев).

◆ На больных, перенесших инсульт, хорошо действует шалфей. Сочетают прием внутрь настоя шалфея (1 ст. л. на стакан кипятка, настаивать 1 час) с общими ваннами из шалфея (300 г шалфея на 10 литров воды). В ванну сначала наливают холодную воду, потом горячую, затем добавляют отвар шалфея.

◆ Благотворно действуют на больных хвойные ванны.

◆ Больному ежедневно дают утром и вечером зубчик чеснока средних размеров и 1 ч. л. меда.

◆ Ежедневно на завтрак готовить больному, перенесшему инсульт, проросшие зерновые ростки.

◆ Смешать по 100 г цветков ромашки, зверобоя, тмина и березовых почек. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, добавить еще 300 мл воды, довести до кипения. Пить в теплом виде с 1 ч. л. меда по 1 стакану утром за 20 минут до еды и вечером в 21 час (после последнего приема лекарства не есть и не пить ничего). Пить ежедневно, пока смесь не кончится. Повторить лечение через 6 месяцев и через год.

◆ Берется любой сердечный сбор (можно купить в аптеке). Добавить к нему 4 наименования злаковых культур: овес, соя, гречка, пшено (или любых других). Затем добавить следующие растения: череда, чистотел, подорожник, корень лопуха, чага, бессмертник желтый (злаковых добавить по 100 г, трав — по 2 ст. л.). Все это пропускается через мясорубку и помещается в общую емкость. Тщательно перемешивается. Расфасовать полученную смесь в поллитровые бутылки так, чтобы они заполнились на 1/3, и на остальные 2/3 долить бутылки подсолнечным или оливковым маслом, поставить в теплое место на 2 месяца. Ежедневно хорошо взбалтывать, не допускать появления осадка. Через 2 месяца все слить в одну емкость и нагреть до температуры 60 градусов. Не кипятить! После нагревания снова разлить по бутылкам и поставить в теплое место еще на 1 месяц (взбалтывать ежедневно). Через 3 месяца от начала приготовления лекарство готово. Втирать его в парализованные конечности через день. На ночь лекарство оставлять на теле. Через 20 дней лечения — перерыв 10 дней, затем сделать еще 10 втираний. Затем снова перерыв 10 дней.

Точно так же провести через месяц перерыва 2-й и 3-й циклы лечения. Сделать перерыв полгода и в таком же порядке провести еще 2 курса лечения.

◆ При инсультных поражениях мозга: взять 5 зрелых сосновых шишек (с семенами), вымыть проточной водой, залить 200 мл 70-процентного спирта, настоять 2 недели в прохладном месте. Принимать по 1 ч. л. в стакане слабого чая 1 раз в день после еды.

Для тех, кто не переносит алкоголь: 5 зрелых сосновых шишек залить 1/2 л воды, довести до кипения и потомить на медленном огне 5–7 минут. Принимать по 1/4 стакана после еды, по вкусу можно добавить мед.

Полезные советы

После перенесенного инсульта больному нужно быть осторожным. Нельзя допускать умственного переутомления, нервных перенапряжений. Алкоголь, кофе, чай, курение должны быть полностью исключены. По возможности уменьшить употребление в пищу масла, мяса, сахара.

Никогда нельзя забывать о лечебной физкультуре (доступной больному) и спорте.

Кардиосклероз

Кардиосклероз — это состояние, при котором в сердечной мышце развивается соединительная рубцовая ткань. Это происходит при атеросклерозе, миокардитах, после инфаркта миокарда.

Клиника кардиосклероза складывается из следующих синдромов:

1. Нарушение сократительной способности сердца.
2. Нарушение ритма и проводимости.
3. Сердечно-сосудистая недостаточность.

Заболевание имеет прогрессирующее течение с периодами относительного улучшения, которые могут иногда продолжаться несколько лет. Общее состояние больного зависит от прогрессирования основного заболевания (атеросклероз, инфаркт, ревматизм).

Лечение кардиосклероза должно быть направлено в первую очередь на лечение основного заболевания. Больной кардиосклерозом должен избегать больших физических нагрузок и стрессовых ситуаций. Но гиподинамия и малоподвижный образ жизни при кардиосклерозе тоже противопоказаны. Поэтому больному нужно выбирать золотую середину. Лечебная физкультура, сана-

торно-курортное лечение под контролем специалистов, а также умеренные физические нагрузки всегда принесут помощь при этой болезни.

Рецепты

◆ Для улучшения работы сердца рекомендуется съедать натощак 2 яичных белка, взбитых с 2 ч. л. сметаны и 1 ч. л. меда.

◆ Измельчить плоды тмина — 1 ч. л., корень боярышника — 1 ст. л., все смешать. Залить сбор 300 мл кипящей воды, настоять ночь в термосе, процедить. Выпить в течение дня в 4–5 приемов.

◆ Домашний творог незаменим как при склерозе, так и кардиосклерозе. Больным необходимо съедать ежедневно не менее 100 г.

◆ Полезно ежедневно съедать один лимон (с сахаром или медом) или выпивать его сок.

◆ Стакан лукового сока смешать со стаканом меда. Принимать по 1 ст. л. за 30 минут до еды 3 раза в день. Смесь держать в холодильнике.

◆ Очистить от кожуры 1/2 лимона, измельчить, залить стаканом отвара хвои (1 ст. л. хвои на стакан кипятка). Кипятить 3 минуты, настаивать 3 часа, процедить и принимать смесь 3 раза в день. Курс лечения — 2 недели. После недельного перерыва курс лечения повторить.

◆ При кардиосклерозе, атеросклерозе, стенокардии, сердцебиении приготовить два состава.

Состав №1: 500 г меда, 500 мл водки смешать, на медленном огне нагреть, постоянно помешивая, до образования на поверхности молочной пленки. Снять с огня и дать отстояться.

Состав №2: взять по 1 ч. л. трав — корня валерианы, травы спорыша, ромашки, пустырника, сушеницы болотной, мелиссы и залить 1 литром кипятка. Настоять 30 минут, процедить.

Оба состава смешать и поставить на 3 дня в темное прохладное место. Принимать 7 дней по 1 ч. л. 2 раза в день, утром и вечером, затем еще неделю по 1 ст. л. 2 раза в день, пока состав не закончится. 10 дней перерыв. Повторить курс лечения два раза.

Атеросклероз

Атеросклероз является одним из самых распространенных заболеваний современного человека. У людей, не соблюдающих диету и не выполняющих регулярно физические упражнения,

систематически подвергающихся стрессам, стенки артерий покрываются холестерином, разрушающим их и формирующим рубцовую ткань. Борьбу с атеросклерозом следует начинать не тогда, когда он уже имеется, а задолго до этого — со времени проявлений нейрососудистой дистонии. Атеросклероз развивается медленно, иногда в течение десятков лет, поражая сосудистую систему и затрудняя поступление с кровью питательных веществ к органам и тканям.

Есть 5 основных факторов, способствующих возникновению и развитию болезни.

1. Нарушения нервной системы, приводящие к изменению липидно-белкового равновесия.
2. Эндокринные и метаболические нарушения в организме.
3. Фактор питания (большое количество холестерина, белковых и жировых продуктов, вводимых в организм с пищей).
4. Малоподвижный образ жизни.
5. Наследственность.

Атеросклеротический процесс поражает все артерии, но в зависимости от того, в каких тканях и сосудах процесс зашел глубже, различают несколько его разновидностей: атеросклероз с преимущественным поражением сосудов головного мозга, атеросклероз коронарных сосудов, атеросклероз нижних конечностей (облитерирующий эндоартериит) и т. д.

При *атеросклерозе коронарных сосудов* (сердечных) появляются приступы стенокардии, т. е. боли сжимающего или давящего характера в области сердца, которые могут усиливаться как при физической нагрузке, так и в состоянии покоя. Если приступы стенокардии затягиваются надолго, может наступить омертвение участка сердечной мышцы. Это состояние называется инфарктом.

При *атеросклерозе мозговых сосудов* больной жалуется на головокружение, шум в голове, ослабление памяти. При закупорке мозговой артерии может произойти ее разрыв, сопровождающийся кровоизлиянием. Тогда наступает инсульт.

При поражении *атеросклерозом периферических сосудов* появляются такие симптомы, как сухость и морщинистость кожи, исхудание, боли в спине и пояснице, руках и ногах. Часто атеросклероз нижних конечностей ведет к гангрене и вынужденной их ампутации.

Лечение атеросклероза — сложное, долгое и кропотливое дело. Развитие атеросклероза можно остановить, а иногда даже

повернуть процесс вспять, так как атеросклероз обратим на ранних стадиях. В народной медицине существует много средств, рекомендуемых при заболевании атеросклерозом. В основном они направлены на сохранение и восстановление эластичности сосудов, вывод холестерина, усиление защитных сил организма. Но нужно помнить, что борьба с заболеванием не даст эффекта и самые лучшие средства будут бесполезны, пока организм зашлакован и не избавлен от токсинов. Поэтому перед тем как начать лечение, необходимо провести очистку организма по одному из многочисленных методов очищения.

Приблизительная схема лечения больного атеросклерозом:

1. Очистить организм от шлаков.

2. Избавиться от вредных привычек.

3. Вывести из организма соли.

4. Начать лечение проросшими зерновыми ростками.

5. Отрегулировать питание, по возможности соблюдая православные посты. В мясоед основной упор делать на вегетарианские продукты питания, овощи, фрукты. Мясо есть не более трех раз в неделю, отдавая предпочтение рыбным блюдам. Исключить из рациона кофе, уменьшить потребление сахара и соли.

6. Голодание на воде 1 раз в неделю.

7. Трехдневное голодание 1 раз в месяц.

8. Принимать травы и настои. Каждый настой менять 1 раз в два месяца.

9. Ежедневная ходьба до 3 км, закаливание, водные процедуры.

Очень важным фактором питания в рационе больных является клетчатка. Грубая растительная клетчатка (ржаной хлеб, салаты, овощи) усиливает моторную функцию кишечника, способствует выведению излишков холестерина, солей и соединений азота.

Углеводы в пище должны содержаться в значительном количестве. Их много в крупах, фруктах, овощах, хлебе, меде, варенье. Пища, богатая углеводами, улучшает работу сердца, усиливает отложение гликогена в печени, что повышает ее функциональную очистительную способность.

Жиры необходимы в пищевом рационе больного атеросклерозом, так как они содержат нужные для организма человека жирные кислоты и жирорастворимые витамины. Но к жирам нужно относиться с осторожностью и принимать их в умеренном количестве, предпочитая жиры растительного происхождения.

Больным атеросклерозом следует избегать холодных и газированных напитков, холодной пищи. Пища, принятая в холодном виде, затрудняет пищеварение. Об этом не следует забывать никому.

Многие специи и травы способствуют уменьшению количества холестерина в крови и способствуют рассасыванию атеросклеротических бляшек в сосудах. К таким специям относятся куркума, имбирь, лук, чеснок. Чеснок кроме всего содержит микроэлемент германий, который способствует уменьшению количества холестерина в крови.

Полезные советы

1. Активированный уголь хорошо взаимодействует с молекулами холестерина и выводит их из организма. Если в течение одного месяца вы будете принимать ежедневно 4–6 таблеток угля, то у вас есть возможность снизить количество холестерина до 40 процентов.

2. Боритесь с ожирением: чем больше масса вашего тела, тем больше холестерина вы вырабатываете. Лучшим способом является диета, которая на 2/3 состоит из каш, овощей, фруктов и цельных зерен. И только 1/3 калорий должна вырабатываться из мяса и молочных продуктов.

3. Уменьшите количество яиц в своем рационе. Яйца содержат огромное количество холестерина (275 мг в каждом). Поэтому сократите их потребление до 3–4 штук в неделю. При приготовлении блюд (например омлета) постарайтесь, чтобы в нем было 3–4 белка и только один желток. Белок яйца можете есть безбоязненно.

4. Кукурузные отруби эффективно снижают уровень холестерина в крови, поэтому рекомендуется съедать в день (во время приема пищи) 1–2 столовые ложки отрубей. Через месяц такого лечения холестерин в крови понизится на 20–30 процентов.

5. Ежедневно необходимо съедать по небольшому зубчику чеснока.

6. Морковь, лук, капуста брокколи снижают уровень холестерина в крови до безопасной черты. Их необходимо включать в свой рацион ежедневно.

7. Если вы выпиваете хотя бы 2 чашки кофе в день, то уровень холестерина в крови у вас повышается, давление также увеличивается.

8. Ежедневное употребление обезжиренного молока (до 1 литра в день) значительно понижает количество холестерина в крови и печени.

9. Зеленый чай способствует тому, что уровень холестерина в крови не достигает высоких цифр.

10. Овес, ячмень, рисовые отруби, морские водоросли снижают уровень холестерина в крови на 20–40 процентов при систематическом их употреблении.

11. Ежедневный прием 1 г витамина С снижает уровень холестерина на 8–10 процентов. Витамин Е, никотиновая кислота, препараты кальция способствуют снижению холестерина в крови.

12. Оливковое масло, орехи, арахисовое масло содержат большое количество мононасыщенных жиров, которые благотворно влияют на уровень холестерина в крови.

13. Необходимо помнить о физических упражнениях: они очищают кровь от жиров и не дают им задерживаться в организме слишком долго.

Что предлагают ученые древности к нашему столу?

Курага, изюм, орехи, сыр — постоянное употребление этих продуктов снимает головные боли, тонизирует нервную систему, снимает переутомление, укрепляет сердечную мышцу. Эти продукты также следует употреблять при заболеваниях печени. На один прием — 30 г грецких орехов, 20 г изюма, 20 г сыра.

Творог необходим при заболеваниях сердца, сосудов, печени.

Лимоны и апельсины особенно эффективны при лечении начальной стадии гипертонической болезни, при заболеваниях щитовидной железы и болезнях сердца.

Яблоки чрезвычайно полезны при болезнях сосудов и подагре.

Рецепты

◆ Пить сок из свежих листьев капусты по 1/2 стакана за 15 минут до еды: он снижает содержание холестерина в крови.

◆ Наполнить поллитровую банку высушенными розовыми головками клевера, залить их 1/2 л водки и поставить на 2 недели в темное место. Пить по 1 ст. л. перед сном. Курс лечения 3 месяца, перерыв 2 недели, затем еще 3 месяца принимать настойку.

◆ 1 кг ягод черноплодной рябины на 1 кг сахара. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день при склерозе и зобе.

◆ Полезно в день выпивать по 20 мл растительного масла или сока граната или съедать по 100 г нежирного творога.

◆ Высушить на воздухе кору рябины красной, снятой с дерева ранней весной в начале сокодвижения, слоем толщиной 1–2 см. Залить 1/2 л воды 5 ст. л. измельченной коры, довести до кипения и держать на слабом огне 2 часа под крышкой. Процедить и принимать по 30 мл 3 раза в день за 20 минут до еды. Отвар держать в холодильнике не более 2-х дней, подогревая перед приемом. Курс лечения — 2 месяца.

◆ Крепкий отвар зелени петрушки огородной пить, как чай. Очищает кровеносные сосуды от холестерина и всех налетов.

◆ Гречиха посевная — настой цветов пьют при склерозе. Десертную ложку заварить в 1/2 л кипятка, настоять 2 часа в закрытом сосуде. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

◆ Повседневный напиток здоровья — шиповник. 1 ст. л. шиповника (с верхом) залить стаканом кипятка, заварить как чай и пить по 150 мл 3 раза в день.

◆ При атеросклерозе залить 1 стаканом холодной воды 2 ч. л. корневищ девясила, настоять 3 часа. Поставить на огонь, довести до кипения, кипятить на слабом огне 10 минут и процедить. Пить по 2 ст. л. 3 раза в день в течение месяца.

◆ Предупредить развитие склероза можно, регулярно принимая сок редьки с медом (по вкусу).

◆ Для того чтобы укрепить сосуды и очистить кровь, смешайте стакан укропного семени, 2 ст. л. сухого молотого валерианового корня и 2 стакана натурального меда. Залейте смесь 2 л кипятка и сутки настаивайте в термосе, затем процедите и принимайте 3 раза в день по 1 ст. л. за 30 минут до еды.

◆ Очистите головку чеснока и залейте 2 стаканами 70-процентного спирта, настаивайте 5 дней в темном месте. Принимайте 2 раза в день по 30 капель за 30 минут до еды, запивая 50 мл молока или воды.

◆ Смешайте по 100 г измельченных сушеных цветов ромашки, зверобоя, бессмертника и березовых почек. Столовую ложку сбора залейте 1/2 л крутого кипятка и настаивайте 3–4 часа. Потом отфильтруйте половину настоя, растворите в нем столовую ложку меда и выпейте вместо ужина. Утром оставшуюся жидкость подогрейте, добавьте ст. л. меда и выпейте вместо завтрака. Повторяйте процедуру, пока не кончится настой.

Два последних рецепта можно использовать не чаще, чем 1 раз в 3 года.

◆ Заварить 2 стаканами кипятка 3 ст. л. измельченного корня одуванчика, довести до кипения и кипятить 15 минут на слабом

огне. Пить по 1 ст. л. 2 раза в день за 30 минут до еды. Выкапывать корни нужно ранней весной до цветения либо после увядания листьев. Курс лечения — один месяц.

◆ При атеросклерозе полезны молотые пшеничные отруби. Перед добавлением в пищу отруби залить крутым кипятком на 30 минут, после чего воду слить. Получившуюся кашицу класть в любое блюдо сначала по 1 ч. л., через 7–10 дней — по 2 ч. л., еще через 7–10 дней по 1–2 ст. л. 2–3 раза в день.

◆ Бессмертник песчаный. 1 ст. л. соцветий бессмертника залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

◆ Утром за час до завтрака и вечером через полчаса после ужина съедать по 1 яблоку.

◆ Смешать 1 ч. л. меда, сок 1/2 лимона, 3/4 стакана кипяченой воды и пить на ночь.

◆ 1 ст. л. сухой измельченной травы чистотела заливают стаканом кипятка. Настаивают 1 час, процеживают. Пьют по 50 мл 3 раза в день. После каждой недели лечения делать двухнедельный перерыв, затем лечение продолжают снова. Курс лечения чистотелом 30 дней.

◆ Отвар корня хрена. 250 г хрена вымыть, натереть на крупной терке, залить 3 л кипяченой воды и кипятить 20 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

Васкулит

Васкулит — это воспаление стенок кровеносных сосудов кожи и подкожной клетчатки. Васкулит опасен тем, что патологические изменения в сосудах кожи нередко принимают затяжное течение. Возникновение васкулита связано прежде всего с нарушением иммунной системы организма. Васкулит порой бывает своеобразным проявлением (кожным синдромом) ревматизма, опухолей, системной красной волчанки, аллергии — заболеваний, причиной которых является нарушение иммунного статуса. Часто к воспалению сосудистой стенки приводят очаги тлеющей хронической инфекции, например тонзиллит, гайморит, аднексит. Может возникнуть васкулит как осложнение перенесенного респираторного заболевания, ангины, гриппа.

При васкулите поражается преимущественно кожа нижних конечностей, причем симметрично. Ноги покрываются сыпью, на них появляются геморрагические пятна, образуются пузыри, на-

полненные кровью, узлы, а впоследствии — язвы. Больного беспокоят боль в мышцах и суставах, жжение, зуд пораженных участков кожи, быстрая утомляемость.

Наиболее часто встречаются две формы заболевания — геморрагический васкулит и васкулит узловато-эритематозный.

Геморрагический васкулит — заболевание, при котором поражаются как кожа, так и внутренние органы. Заболевание встречается чаще всего в возрасте 25–30 лет.

На совершенно здоровой коже внезапно возникают пятна красного цвета. Наблюдается резкий отек кожи и подкожно-жировой клетчатки. Высыпания сопровождаются сильным зудом и локализуются главным образом на разгибательной поверхности нижних конечностей. Реже они возникают на ушных раковинах, лице, предплечьях. Пятна приподняты над кожей. Постепенно они превращаются в папулы, затем в везикулы и наконец ссыхаются в корочки. Пятна могут исчезать бесследно или оставлять после себя стойкую пигментацию.

Узловатая эритема представляет собой глубокий васкулит аллергического характера, который возникает при применении некоторых лекарственных препаратов или при инфекционных заболеваниях.

Местом локализации чаще всего становятся голени. На передней поверхности голеней появляются симметричные плотные воспалительные напряженные узлы размером от горошины до воробьиного яйца с ярко-розовой окраской. Узлы немного возвышаются над кожей, ткань вокруг них отечна. При надавливании отмечается некоторая болезненность. Количество узлов может колебаться от 2 до 10. Через 4–5 дней они уменьшаются в размерах и уплотняются, болезненность их уменьшается. Высыпания не сливаются и не образуют язв. Полное выздоровление может наступить через 3–4 недели.

При узловатой эритеме больные жалуются на общие расстройства: повышается температура, появляется головная боль, вялость, разбитость. Иногда наблюдаются боли в суставах и мышцах.

При васкулитах не рекомендуется употреблять цитрусовые, консервы, копчености, соленья, крепкий чай, кофе, шоколад.

Более тяжело васкулит протекает на фоне сахарного диабета, гипертонической болезни, хронической венозной недостаточности.

Старайтесь подолгу не стоять и не ходить помногу. Курение приводит к обострению болезни.

Отток крови из нижних конечностей облегчает состояние больного.

Мыться больным можно с той же периодичностью, как и абсолютно здоровым людям, однако не стоит сильно тереть мочалкой кожу. Купаться можно везде, но только при условии, что температура воды не ниже 22 градусов.

При лечении васкулитов применяют такие растительные препараты, как гречиха посевная, арника горная, горец птичий, хвощ полевой, крапива глухая и др. Все эти препараты обладают противовоспалительным и противоаллергическим действием. Они оказывают также положительное влияние на сосудистые стенки.

Растительные препараты другого ряда: отвар соломы овса, настой травы тысячелистника, черной смородины, рябины — применяются в качестве общестимулирующих препаратов.

Рецепты

◆ При всех видах васкулитов рекомендуется принимать настои и отвары трав, содержащих соли кальция и кремния (тысячелистник, хвощ полевой, лапчатка прямостоячая, череда, крапива глухая).

◆ Для наружного применения пользуются мазями с арникой или логохиллусом опьяняющим (1:4 на вазелине).

◆ При снятии явлений аллергии рекомендуется назначать больным настои и отвары таких растений, как фиалка трехцветная, череда, брусника.

◆ При тяжелых формах васкулитов хороший эффект оказывает следующий сбор: почки тополя, цветки календулы, трава хвоща, трава череды, листья мяты, трава тысячелистника, цветки бузины. Взять всего по 3 ст. л. ложки, смешать, измельчить. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка и настаивать в течение часа. Процедить и пить по 1/2 стакана через каждые 3 часа.

◆ Народная медицина рекомендует принимать при васкулитах следующий сбор: плоды софоры японской, листья крапивы, цветки бузины, трава спорыша, трава тысячелистника. Взять всего по 4 ст. л., измельчить, смешать. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка на 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

Варикозное расширение вен, тромбофлебиты

Варикозное расширение вен — заболевание вен, выражающееся в увеличении их размеров, изменении формы и уменьше-

нии эластичности. Поражаются в основном поверхностные вены нижних конечностей, венозные сплетения прямой кишки, вены воротниковой системы и семенного канатика. Развитию варикозного расширения вен способствуют затруднения с оттоком крови по венозной системе при систематическом длительном пребывании на ногах, связанным с профессиональной деятельностью, сдавливании вен таза маткой во время беременности, застойных явлениях в венах таза, например при систематических запорах, сидячей работе и др. К заболеванию предрасполагают врожденная слабость венозных клапанов. Из-за нарушения питания кожи кровью со временем могут образоваться отеки и появиться язвы. Варикозное расширение вен нередко приводит к тромбофлебиту (образование тромбов на стенках вен).

При варикозном расширении вен больные обычно жалуются на боли при ходьбе по ходу вен или во всей конечности, чувство тяжести в ногах, ночью на тупую или острую боль, судороги. Расширенные вены просвечивают сквозь кожу в виде извилистых тяжей, или узлов. В процессе развития болезни в этих местах на коже появляются темно-коричневые или бурые пятна.

Развитию варикозного расширения вен способствуют затруднение оттока крови вследствие длительного стояния на ногах, при ношении резинок или подвязок, ухудшающих кровоснабжение, тяжелая физическая работа и т. д.

Лечение варикозного расширения вен нужно начинать с устранения причин, способствующих нарушению кровообращения в конечностях. При сидячей работе целесообразно делать перерыв через каждые 1,5–2 часа. Во время перерыва следует сделать несколько физических упражнений, пробежать 100–200 метров ли хотя бы подняться на носки 10–15 раз.

Хороший эффект при этом заболевании дает бинтование пораженных вен эластичным бинтом. Бинтовать ноги надо утром, не вставая с постели (причем при бинтовании нога должна находиться в приподнятом положении), начиная от пальцев стопы и поднимаясь выше (оставить пятку открытой). Обычно ногу забинтовывают до колена или нижней трети бедра. Иногда вместо бинта используют эластичный чулок, пользоваться которым удобнее.

Решающим фактором в лечении заболевания является лечебная физкультура. Необходимы оздоровительный бег, плавание, езда на велосипеде, катание на лыжах, любые упражнения для ног в положении лежа (можно включить и силовые упражнения).

В начальных стадиях заболевания полезно 3–4 раза в день лежать с поднятыми на опору ногами не менее 10 минут, после чего сидя или лежа сделать несколько физических упражнений. В положении сидя даже на рабочем месте можно выполнять некоторые упражнения, например согнуть и разогнуть пальцы ног 10–15 раз в медленном темпе или напрячь и расслабить мышцы бедра. Полезны утренние пробежки, вечерние прогулки и все то, что уводит нас от гиподинамии.

Чтобы предупредить развитие осложнений, необходимо постоянно и настойчиво проводить профилактику варикозов. Следует устранить все, что мешает нормальному кровообращению. Если по характеру работы приходится долго сидеть, больной ноге нужно придать горизонтальное или возвышенное положение. После работы лучший отдых для ног — медленная, спокойная прогулка на небольшое расстояние.

Прежде чем начинать лечение варикозного расширения вен, необходимо выполнять следующие рекомендации:

1. При варикозном расширении вен всегда стремитесь к тому, чтобы обувь была удобной, чтобы нога в ней отдыхала, а не была стеснена узким голенищем. Женщинам по возможности нужно избегать носить туфли на высоких каблуках. Всем больным (да и здоровым, для профилактики заболевания) следует почаще ходить босиком.

2. Людям с больными венами рекомендуется носить эластичные чулки. Эти чулки препятствуют дальнейшему расширению вен и создают сопротивление венозному застою.

3. Каждому, у кого имеется предрасположенность к варикозному расширению вен или уже появились первые признаки заболевания, обязательно нужно следить за своим весом. Бойтесь ожирения, особенно в преклонном возрасте.

4. Так как вены нижних конечностей расположены дальше всех от сердца, при ослаблении сердечной силы они страдают в первую очередь. Поэтому надо стремиться помогать сердцу справляться со своей нелегкой работой. Для того чтобы помочь ему, при каждом удобном случае старайтесь придать своим ногам возвышенное положение. Если вы сидите, можно положить ноги на спинку стула или кресла. Если вы лежите на диване или кровати — положите под ноги высокую подушку или валик.

5. Курение является для вен врагом номер один. Если вы курите и ваш возраст приближается к преклонному, то можете быть уверены, что варикозное расширение вен вам обеспечено.

Хорошо, если болезнь не будет сопровождаться осложнениями (тромбофлебит, атеросклероз нижних конечностей), потому что в этом случае вы рискуете жизнью.

Если вы видите, что у вас появились изменения в венах, постарайтесь пересмотреть свой образ жизни. Побольше ходите на прогулки, занимайтесь спортом, ограничьте себя в питании и убегайте от гиподинамии.

Рецепты

◆ Поллитровую бутылку заполнить березовыми почками на 1/3 и налить в нее водку до горлышка. Настаивать 10 дней, ежедневно взбалтывая. Смазать вены полученной настойкой, когда начнут болеть ноги, и отдохнуть 10–15 минут. Затем снова смазать и прекратить все физические нагрузки. Почки следует собирать в тот момент, когда они набухают, но еще не показались зеленые листочки. Собранные почки высушить, они будут готовы к употреблению в течение двух лет. Настойка березовых почек помогает также при тромбофлебитах и долго не заживающих ранах и язвах.

◆ Промыть прохладной водой 3 яблока сорта антоновка средней величины. Положить их в эмалированную посуду и залить 1 л кипятка, настоять 3 часа, плотно укутав. Затем яблоки растолочь и полученный настой процедить. Пить ежедневно по 50 мл утром натощак и вечером перед сном. Настой готовить и применять до улучшения состояния.

◆ Отвар ботвы моркови нужно пить постоянно вместо чая или воды при всех варикозах или тромбофлебитах.

◆ 100 г травы руты душистой измельчить и залить 1/2 л водки, настоять 10 дней в темном месте. Принимать по 10 капель на 1 ст. л. воды 3 раза в день.

◆ Мускатный орех — одно из самых эффективных средств, дающий хороший результат при лечении варикозов и тромбофлебитов. Тертый мускатный орех настаивают на водке и пьют продолжительное время. Берут 200 г орехов на 1 л водки. Настаивают 14 дней, процеживают и принимают по 25 капель 3 раза в день.

◆ Бодяг, или осот обыкновенный, часто избавляет больных от операции при варикозном расширении вен. Примочки и компрессы из бодяга давно используются в народной медицине. 30 г стеблей и листьев бодяга заливают 300 мл воды, кипятят на легком огне 5 минут, охлаждают. Компрессы лучше делать на ночь.

◆ Смазывание варикозно расширенных вен и узлов 6-процентным яблочным уксусом уменьшает расширение вен.

◆ Столовую ложку шишек хмеля обыкновенного измельчить, залить стаканом кипятка и нагревать на водяной бане 15 минут. Отвар пить до еды 3 раза в день по 200 мл. Следует помнить, что хмель обладает снотворным действием, что важно для водителей. Отвар хмеля можно использовать для наружного применения, прикладывая салфетки с ним на участки с расширенными венами на 10–15 минут.

◆ Настоять в 1/2 л пшеничной водки 50 г цветков каштана в темном месте в течение 14 дней, периодически взбалтывая. Процедить и пить 3 раза в день по 30–40 капель за 20 минут до еды. Курс лечения 3–4 недели. Одновременно смазывать пораженные места несколько раз в день мазью: смешать по 10 г порошка цветков ромашки, листьев и цветов шалфея, 50 г растертых плодов каштана и 5 г картофельного крахмала. Смесь залить 200 г горячего куриного жира, протомить 2,5 часа на водяной бане, настоять ночь, вновь разогреть до кипения, процедить, отжать и остудить.

◆ Настой листьев крапивы двудомной при варикозах принимать длительное время, при этом соблюдать диету: не есть мяса, избегать жареных блюд.

◆ Отвар коры лещины обыкновенной (орешник). Столовую ложку измельченной коры залить 1/2 л кипятка, варить 10 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

◆ Трава полыни серебристой. Только что сорванные листья и цветочные головки полыни тщательно растереть в ступке. Столовую ложку полученной кашицы соединить с таким же количеством кислого молока. Размешать как следует и нанести тонким слоем на марлю, которую наложить на больные участки. Положить ноги на подушку и накрыть компрессной бумагой или полиэтиленовой пленкой на 30 минут. Лечение проводить 4–5 дней. Отдых 5 дней, и лечение повторить.

◆ Перед сном полезно делать ванны для ног в настое травы сушеницы болотной. Температура ванны — 38–39°С.

◆ Хорошо рассасывает вздувшиеся венозные узлы обильное смачивание и растирание спиртовой настойкой из цветов белой акации.

◆ Отвар коры дуба действует укрепляюще на сосуды. 1 ст. л. коры заварить 1 стаканом кипятка, греть на слабом огне 25 минут, настоять 40 минут, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

◆ Прием в течение некоторого времени внутрь по 5–6 шариков (величиной с рисовое зерно) в течение дня смолы ели или сосны укрепляет внутренние сосуды (шарики переварятся).

◆ Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. измельченных листьев или коры лесного ореха и настоять 6 часов. Пить по 3/4 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды в течение месяца.

◆ Залить 1 стаканом водки 2 ст. л. измельченных свежих листьев каланхоэ и настоять неделю. Этой настойкой натирать ноги, пораженные заболеванием, в течение месяца.

◆ При расширении вен ходить ранним утром, до восхода солнца, в чистых хлопчатобумажных носках по росистой траве, чтобы носки хорошо пропитались росой. Когда взойдет солнце, нужно ходить в этих носках, не снимая, пока они не высохнут.

◆ Конский каштан применяется при варикозе, тромбофлебите, язвах голени, геморрое как противовоспалительное средство. Приготовление спиртоводного раствора: 50 г цветков или измельченных плодов настаивают в 1/2 л водки 14 дней. Пьют по 30–40 капель 3–4 раза в день в течение 4 недель с водой. Настой применяют также для наружного лечения в виде компрессов и растираний.

◆ При хронических язвах на голенях вне обострений смазывать их 5-процентным раствором мумие на соке алоэ (а еще лучше на мази алоэ), т. е. взять 5 г мумие на 100 г сока или мази алоэ. А прикрыть эту смазку в теплое время лучше листом подорожника, в холодное время — срезом листа алоэ или кусочком пергаментной бумаги, и все это слегка прибинтовать на сутки. Через сутки компресс из мумие сменить на масло зверобоя, цветы которого настоять 15 дней на подсолнечном, а лучше на касторовом масле (1 ст. л. цветов на 1/2 стакана масла. Зверобойное масло после 15 процедур лучше сменить на 5-процентную мазь из облепихового масла: 5 г масла на 100 г мази алоэ). Если нет ни зверобоя, ни облепихи и даже при их наличии используют 25-процентную мазь каротолина. Ее можно приготовить из мякоти шиповника, размельчив сухие ягоды, на мази алоэ или растительном масле в соотношении 1:4. Еще лучше использовать масло семян шиповника.

Наиболее эффективны смазывания язв мумие на соке алоэ или мази алоэ. На курс лечения надо не менее 15 таких смазываний, повторяя курс через 1–1,5 месяца.

◆ При язвах на голенях полезно делать лекарственные повязки из водного настоя плодов или масла облепихи.

◆ В качестве компресса прикладывать к больным местам измельченные листья свежей капусты, смешанные с яичным белком.

◆ Прикладывать к ранам свежие измельченные листья сельдерея или применять сельдерейную мазь, состоящую из растертых листьев сельдерея и свежего сливочного или подсолнечного масла.

◆ При язвах голени втирать в больные места на ночь масло шиповника, зверобоя или облепиховое масло.

◆ При язвах пить настой кровохлёбки: залить 2 ст. л. измельченного корня 1/2 л холодной кипяченой воды, настоять 8–10 часов и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды. Продолжительность курса лечения до одного месяца.

◆ При язвах на голени: заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. толченых семян укропа и настоять, укутав, 1 час. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день. Курс лечения один месяц.

◆ Положить в сосуд зеленые грецкие орехи, залить их оливковым или подсолнечным маслом и поставить на солнце на 40 дней. Больные места рекомендуется смазывать полученной мазью.

◆ При язвах на голенях: измельченные свежие или распаренные листья сливы прикладывать к пораженным участкам.

Полезные советы

Обратите внимание на то, что ежедневная доза витамина С должна быть 1 г как минимум, но особенно необходим больным варикозным расширением вен витамин Е.

Наиболее богаты витамином С продукты (на 100 г веса): капуста квашеная — 69 мг, капуста свежая — 69 мг, перец зеленый — 100 мг, петрушка — 193 мг, хрен — 125 мг, редька — 136 мг, грейпфрут — 40 мг, лук зеленый — 24 мг.

Более всего витамина Е содержится в различных зерновых, в зелени, в маргарине, яйцах.

Ешьте побольше чеснока, он улучшает качество крови благодаря способности разрушать кровяные сгустки. Одной-двух долек в день достаточно.

Профилактика варикозного расширения вен

1. По утрам, умывая лицо и руки, уделите несколько минут ногам. Полезнее всего обливать ноги до щиколоток прохладной водой (еще лучше — холодной). Чем сильнее струя, тем лучше.

2. Постарайтесь избавиться от привычки сидеть, положив ногу на ногу. Отдыхайте, подняв ноги вверх.

3. Из всего разнообразия видов спорта самыми полезными для укрепления мышц ног являются бег трусцой, плавание, велосипед.

4. Желательно ходить разутым дома.

5. Возьмите кусок воска или свечу, поставьте одну ногу на табуретку и, перекатывая воск вверх от стопы к колену, помассируйте мягкие ткани.

6. Если вам приходится много стоять, как только выдается свободная минута, пройдите несколько шагов на носках, потом на пятках. Повторите такую разминку несколько раз.

7. Не забывайте: прибавите в весе — будут страдать ваши ноги.

8. При первых признаках появления у вас варикозного расширения вен приучите себя пить чай с ботвой моркови. Ботва сушится в тени, на заварку хватает 1 ст. л. Залить ботву 200 мл кипящей воды, настоять 1 час. Пить по 200 мл 2–3 раза в день. Чай из ботвы оказывает хороший эффект и при геморроидальном расширении вен.

Геморрой

Геморрой — это варикозное расширение вен заднего прохода и нижней части прямой кишки. Развитию геморроя способствует застой крови в кавернозных венах прямой кишки и малого таза, т. е. длительное переполнение их кровью при хронических запорах. Когда человек постоянно тужится при акте дефекации, то стенки вен прямой кишки не выдерживают частого напряжения и местами расширяются, образуя варикозные узлы, которые, в свою очередь, усиливают запоры. При трении твердых частиц кала о вздувшуюся слизистую образуются царапины, трещины. В них попадает инфекция, и развивается воспалительный процесс.

Геморрой развивается при сидячем образе жизни, во время беременности, при физическом напряжении. При некоторых заболеваниях (цирроз печени, болезни сердца) происходит переполнение кровью венозной системы и застой крови в нижней части туловища. Это также может привести к развитию геморроидального процесса.

Геморрой подразделяют на ***бородавчатый*** (злокачественный), ***виноградный*** и ***шелковичный***. При бородавчатом геморрое шишки похожи на маленькие бородавки, при виноградном шишки

широкие и круглые, а при шелковичном — дряблые, кровянистые. Кроме того, различают геморрой ***внутренний*** и ***наружный***.

При ***внутреннем геморрое*** расширенные венозные узлы находятся в толще слизистой оболочки прямой кишки. Внутренний геморрой нередко вызывает головные боли, обмороки, стеснения в груди, припадки удушья, сердцебиения, боль в крестце, параличи, душевные болезни и ипохондрическое настроение.

При ***наружном геморрое*** расширенные венозные узлы располагаются в местах перехода кожи в слизистую оболочку анального отверстия. Наружный геморрой обычно сопровождается головокружением, головной болью, охлаждением конечностей, напряжением и вздутием живота, плохим аппетитом, жжением в заднем проходе, запором или сменой запора и поноса, позывом на мочеиспускания.

Мужчины болеют геморроем чаще, чем женщины.

Иногда геморрой протекает бессимптомно или сопровождается только небольшим зудом и жжением в области заднего прохода. Если же в варикозных венах образуется тромб и присоединяется воспаление, то в области заднего прохода при акте дефекации появляются боли.

При инфицировании увеличенных венозных узлов может возникнуть хроническое воспаление прямой кишки и тромбофлебит. Если произошло ущемление внутренних или наружных геморроидальных узлов, то больной жалуется на сильные боли в области анального отверстия.

Если лечение геморроя проводится неправильно или не проводится вообще, то могут возникнуть трещины прямой кишки, которые заживают с большим трудом.

При лечение геморроя одним из основных моментов является борьба с запорами. Для этой цели больному назначается специальная диета, богатая клетчаткой. Больному рекомендуется ввести в рацион больше фруктов, овощей, назначаются легкие слабительные. Полезны больным минеральные воды типа «Ессентуки-17», «Боржоми».

Прежде чем говорить о лечении геморроя, хочется привести несколько советов, которым должны следовать больные.

1. Приложите все усилия к тому, чтобы ваш кишечник работал мягко и свободно. Никогда не тужьтесь в туалете, потому что, напрягаясь, вы создаете напряжение в области прямой кишки, из-за чего вены переполняются кровью и расширяются.

Нужно стремиться к тому, чтобы стул не был очень твердым. Для этого нужно больше есть волокнистой пищи и пить больше жидкости.

2. Старайтесь не поднимать тяжестей. Поднятие тяжестей также увеличивает нагрузку на вены прямой кишки и вызывает их расширение.

3. Не экономьте на туалетной бумаге. Она должна быть белой и мягкой.

4. Если у вас уже обнаружен геморрой, то перед дефекацией полезно смазывать область заднепроходного отверстия кремом или вазелином.

5. Сидячие теплые ванны 37–38°C (колени к подбородку), принимаемые через день, значительно улучшат ваше состояние. В ванны можно добавить ромашку, шалфей и другие травы, обладающие противовоспалительным действием.

6. Стремитесь к тому, чтобы ваш вес не превышал нормы.

7. Уменьшите количество поваренной соли в своем рационе. От соленого, острого, кислого и особенно от употребления алкоголя процесс всегда обостряется. Также геморрой обостряется при чрезмерном употреблении кофе, пива, воды типа кока-колы, вообще всех газированных напитков.

8. При беременности геморрой у женщин обычно обостряется. Это объясняется тем, что матка расположена прямо на кровеносных сосудах, питающих геморроидальные вены. Чтобы как-то ослабить это давление, беременной женщине надо хотя бы через каждые 4–6 часов лежать на левом боку 20–30 минут.

9. После каждой дефекации нужно подмываться холодной водой.

10. За час до сна выпейте стакан кефира с 1 столовой ложкой подсолнечного масла, тогда стул будет полужидкий и вы избежите травмирования прямой кишки твердыми частицами кала.

Рецепты

◆ Рассол квашеной капусты в теплом виде пить по 1 стакану в день. Курс лечения 10–15 дней.

◆ Для ликвидации геморроидальных шишек или узелков приготовить около 16 кг проса и часть его засыпать на 1/3 в 3-литровую банку, тщательно промыть, залить родниковой водой или иной водой хорошего качества и настоять в темном месте при комнатной температуре 4 дня. Принимать настой по

1/2 стакана 3–4 раза в день в течение 3–4 недель, затем 5–10 дней перерыв и снова повторить до тех пор, пока все просо не закончится.

◆ Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. корня ежевики, кипятить на малом огне 15–20 минут, настоять 30 минут и процедить. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

◆ Заварить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. измельченного корня кровохлёбки, поставить на огонь, довести до кипения, подержать на малом огне 15 минут и процедить. Пить по 1–2 ст. л. 5–6 раз в день до еды.

◆ 1 ст. л. измельченной коры орешника (лещины) залить 500 мл кипятка. Настоять 1 час, процедить. Пить по 100 мл 3–4 раза в день.

◆ 2 ст. л. листьев лещины майского сбора залить 500 мл кипятка. Настоять 1 час, процедить. Принимать по 100 мл 3–4 раза в день при геморрое и варикозном расширении вен.

◆ Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. горца почечуйного и настоять его ночь в термосе. Пить по 100 мл 3 раза в день за 20 минут до еды.

◆ Залить 1 стаканом водки 1 ст. л. почек и коры осины, настоять 2 недели и процедить. Пить по 30–40 капель 3 раза в день за 20 минут до еды.

◆ 2 ст. л. сухих листьев осины заварить 300 мл кипятка. Настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

◆ Столовую ложку измельченных листьев травы зверобоя залить стаканом кипятка, настоять 1 час в теплом месте, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день на протяжении 10 дней.

◆ 5 чайных ложек измельченной коры калины залить стаканом воды и кипятить на медленном огне 15–20 минут, процедить и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день в течение 10–15 дней.

◆ 250 г натертого на терке чеснока залить 400 г жидкого меда, перемешать и настоять 7 дней. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Настойка цветов или плодов каштана конского: 50 г цветков (или плодов) конского каштана залить 500 мл водки и настаивать в теплом и темном месте 14 дней, ежедневно взбалтывая. Принимать по 30–40 капель 3 раза в день в течение месяца.

◆ Настойка цветков руты душистой: 100 г сухой измельченной травы залить 500 мл водки и настаивать 2 недели в темном месте, процедить. Пить по 10 капель на 1 ст. л. воды 3 раза в

день при геморрое и варикозном расширении вен. Курс лечения — 3 недели.

◆ Отвар листьев вербены лекарственной: 3 ст. л. листьев залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1 ст. л. через час при обострении хронического геморроя, при золотухе, атеросклерозе, тромбофлебите, варикозном расширении вен.

◆ Заваривать как чай и пить настой листьев тысячелистника. Одновременно можно прикладывать цветки тысячелистника к больному месту на ночь.

◆ В кастрюлю налить 3 л молока и опустить туда 5 средних луковиц. Закрыть плотно крышкой и парить в духовке 30–40 минут. Достать кастрюлю, заменить крышку на деревянную с отверстием в центре. Сесть на крышку на 10–15 минут. Процедуру повторять через день (7–10 процедур).

◆ На дно ведра кладут предварительно сильно нагретый кирпич и насыпают на него мелко порезанный чеснок. Появляется «дым». Накрыть ведро деревянный крышкой с отверстием и сесть на нее на 10–15 минут. Повторять процедуру ежедневно в течение 7–10 дней.

◆ Применять наружно в виде примочек или припарок свежую толченую траву льнянки, можно с цветами, сваренную с молоком, или мазь из травы льнянки. Способ изготовления мази: добавить в сливочное масло сок из свежей травы и тщательно размешать до консистенции густой эмульсии. Другой рецепт: 2 части травы (лучше свежей) греть с 5 частями свиного сала до испарения воды, процедить, выжать. Для приготовления мази из сухой травы заливают 2 части травы 1 частью спирта и оставляют на несколько часов в закрытой посуде в темном месте. Затем добавляют 10 частей свиного несоленого сала (лучше смальца), греют в открытой посуде на водяной бане до тех пор, пока весь спирт не испарится, выжимают и процеживают.

◆ Применять наружно в виде тампонов или примочек смесь равных долей медуницы, подорожника, шалфея, золототысячника и полыни. Заварить ту же смесь, 1 ст. л. стаканом кипятка, добавить туда 1 ст. л. меда, варить на малом огне 5 минут, настоять 30 минут, процедить и долить кипяченой воды до полного стакана. Пить по 50 мл 3 раза в день перед едой.

◆ Принимать по 1 ст. л. перед едой плоды зрелой бузины, сваренные как варенье без сахара.

◆ Пить чай из полыни.

6 – 4862

◆ Употреблять в пищу подорожник с солью.

◆ Варить в 1 л воды 30 г корня черной бузины, пока в сосуде не останется половина первоначального количества воды. Пить по 1/2 стакана до еды в течение 40–60 дней.

◆ Смешать по 20 г цветов ромашки аптечной, корня валерианы, корня одуванчика и корня пырея. Заварить 1/2 л воды 2 ст. л. смеси, настоять 2 часа, кипятить на малом огне 10 минут и процедить. Применять в виде клизмы на ночь в течение недели.

◆ Смешать по 10 г цветов льнянки, дубовой коры, травы водяного перца, всыпать смесь в 50 г растопленного свиного сала, тщательно размешать, подержать, помешивая, 30 минут на малом огне, слить в банку и завязать пергаментной бумагой. Пропитать полученной мазью тампон и ввести его в анальное отверстие на 4–5 часов.

УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА. ЗАБОЛЕВАНИЯ КРОВИ

Иммунитет

В процессе эволюции в организме человека выработалось несколько систем защиты от влияния агрессивной окружающей среды. Одна из этих важных систем — иммунитет. Эта система предназначена для защиты нашего организма от вирусов, бактерий, грибков, паразитов. Если иммунная система у нас в организме работает хорошо, можно не бояться многих заболеваний. Есть специальные NK-клетки, так называемые «прирожденные убийцы», они-то и занимаются «исполнением приговоров». Бдительные стражи распознают не только чужие клетки, но не щадят и собственные, если они перестают выполнять свою роль. К сожалению, даже при всех своих фантастических возможностях (теоретически ей по силам нейтрализовать любого «неприятеля») иммунная система человека довольно уязвима. Это подтверждает и печальная статистика: в среднем у девяти из десяти россиян иммунитет значительно снижен. Удар по нашей главной защитной системе могут нанести неверно выбранная диета, регулярные стрессы на работе и дома, неправильно прописанные лекарства, особенно антибиотики, и пр. Свою лепту вносят и столь модные мобильные телефоны: создаваемое ими электромагнитное излучение угнетает деятельность иммунной системы. Известно также, что иммунитет снижает позднее прикладывание новорожденного к груди. Центральный орган иммунной системы — вилочковая железа, расположенная за грудиной. До 22–25 лет она развивается, а затем ее рост останавливается и начинается обратный процесс, железа сокращается, с 35–40 лет ее функция начинает угасать. К 60–70 годам практически у всех развивается возрастная недостаточность иммунитета. Восприимчивость к инфекциям повышается, болезни приобретают затяжной и хронический характер, так что железе требуется поддержка извне. Существует два основных вида иммунитета: врожденный и приобретенный в борьбе с самыми разными болезнями. И есть

возможность стимулировать иммунитет. Причем не дожидаясь болезни, а, так сказать, пожизненно. Известен целый ряд растительных стимуляторов иммунной системы, которые не только не имеют побочных действий, но к тому же еще вкусны, питательны и доступны каждому.

Богородская трава (чабрец, тимьян ползучий). Чаще всего используют в кавказской кухне как пряную приправу, а в медицине на ее основе изготавливают всем известный препарат от кашля пектусин. Мало кто знает, что эта трава способна укрепить иммунитет. Достаточно в свежем виде добавлять ее в салаты. Заготовив ее на зиму, раз в месяц делать общие обливания тела: 4 ст. л. сухой травы залить литром кипятка, настоять в течение часа, процедить.

Шиповник. Лучше всего из шиповника готовить настой: засыпать вечером в литровый термос 2 ст. л. сухих плодов, залить кипятком, настоять 12 часов, пить как чай за 20–40 минут до еды. По мере употребления настоя можно доливать кипяток: однажды заваренные плоды шиповника способны отдавать полезные вещества в течение 3–4 суток.

Фасоль. Плоды и стручки фасоли содержат вещество, стимулирующее образование важного для поддержания иммунитета белка — интерферона. Ешьте фасоль чаще, из нее можно приготовить много вкусных блюд.

Тыква, содержащая большое количество витамина А, крайне необходима для здоровья кожи — «передовой» нашей иммунной системы.

Цитрусовые. Достаточно съедать в день пару апельсинов, мандаринов или половинку грейпфрута.

Красное вино. Вино (но только натуральное, качественное!) из красных сортов винограда улучшает работу иммунных клеток. Полстакана в день взрослому человеку будет достаточно.

Свекла (красная столовая). Этот овощ всегда должен присутствовать на вашем столе. Кроме того, в период обострения болезней можно приготовить следующий эликсир: натереть сырую свеклу на терке, смешать с медом в соотношении 1:1, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день. Внимание! *В сыром виде свекла противопоказана при расстройстве кишечника, мочекаменной болезни.* При гастрите с повышенной кислотностью, язве желудка и двенадцатиперстной кишки рекомендуется смесь свекольного и морковного соков.

Мясо является одним из наиболее эффективных стимуляторов иммунитета. Это не значит, что с завтрашнего дня вам придется есть по килограмму красного мяса в день, достаточно 100 граммов, больше организм не в состоянии усвоить. Обратите внимание на то, что мясо должно быть с минимальным содержанием жира.

Грибы способствуют вырабатыванию в организме белых кровяных клеток (лейкоцитов). Они увеличивают их количество и повышают активность в борьбе с бактериями и вирусами.

Чай, неважно — зеленый или черный, неоценим для укрепления иммунитета. Кроме того, содержащиеся в нем полифенолы нейтрализуют свободные радикалы, замедляя тем самым процесс старения.

Есть ряд факторов, приводящих к снижению иммунитета: это неправильные образ жизни и питание, нарушенная экология, возраст, болезни, стресс.

Образ жизни. Употребление алкоголя, наркотиков, курение способствуют снижению иммунитета. Частые переезды с места на место (смена климатических условий) негативно сказываются на иммунной системе.

Питание. Недостаточное поступление в организм витаминов, микроэлементов, белков, жиров, углеводов приводит к ослаблению защитных сил организма.

Возраст. Старики и дети болеют значительно чаще. В пожилом возрасте защитные силы организма ослабевают. Иммунная система детей находится в процессе формирования и окончательно формируется только к 7–14 годам.

Болезни. Почти все заболевания вызывают временное снижение иммунитета. Особенно острые и хронические инфекции, заболевания нервной системы, заболевания желудочно-кишечного тракта.

Экология. Воздействие радиации, вредных химических веществ прежде всего сказывается на той части иммунитета, которая является врожденной.

Стресс. Большие нагрузки, сильные переживания приводят иммунную систему в состояние напряжения, в результате чего наступает истощение защитных сил организма.

Помогите своему организму подготовиться к встрече с инфекцией, и он не останется в долгу! Первая преграда на пути инфекции — кожа и слизистые оболочки. Подберите мыло, шампунь, гель для душа в соответствии с типом вашей кожи.

Попробуйте использовать средства гигиены, которые содержат эфирные масла, они обладают выраженными тонизирующими свойствами. При этом не нужно ежедневно пользоваться мылом с антибактериальными свойствами, поскольку оно уничтожает не только микроскопических врагов, но и дружественные нам микроорганизмы, охраняющие наше здоровье. Кроме того, при регулярном использовании антибактериального мыла иммунитет начинает «лениться». Активная физическая нагрузка — одно из важнейших условий высокого иммунитета. Афоризм древних «Движение — лучшее лечение тела» актуален сегодня как никогда. Мышечная активность способствует: мобилизации сил организма; ускорению процессов регенерации (заживления) тканей; ускорению обмена веществ; нормализации дыхания, деятельности сердечно-сосудистой, эндокринной, нервной систем, желудочно-кишечного тракта; улучшению психоэмоционального состояния. Желательно выполнять физические упражнения по 30 минут 4 раза в неделю: выполнять физические упражнения дома, плавать, бегать, кататься на велосипеде, посещать тренажерный зал. Важно помнить, что нагрузка должна быть адекватной для вас, так как переутомление оказывает отрицательное действие на иммунитет. Активными стимуляторами иммунитета являются витамины, антиоксиданты и другие биологически активные вещества. Ими богаты зерновые культуры, бобовые, свежие овощи и фрукты, растительные масла. К сожалению, неблагоприятная экологическая обстановка делает эти самые натуральные продукты не совсем натуральными. Так что летом, несмотря на избыток свежих овощей и фруктов, не стоит полностью отказываться от поливитаминных комплексов, особенно людям, проживающим в городах. Существует множество препаратов, укрепляющих иммунитет, которые можно применять без определения иммунного статуса (анализа сложного и дорогого). К ним относятся препараты на основе эхинацеи, женьшеня, элеутерококка, корня солодки, лимонника, родиолы розовой. Будет лучше, если препарат подберет вам врач, а если нет возможности воспользоваться услугами врача, строго следуйте указаниям в аннотации к препаратам. Помните: передозировка может привести к обратному результату — угнетению иммунной системы.

Старайтесь постоянно пребывать в добром настрое по отношению к окружающим — это прекрасное средство повышения

иммунитета! Не давайте унынию овладеть вами, чаще прибегайте к молитве, читайте православную духовную литературу. Духовная пища укрепляет дух, а с ним и тело становится крепче. И хотя древняя пословица «в здоровом теле — здоровый дух» утверждает первичность плоти, опыт Православия свидетельствует об ином: духовная жизнь преображает всего человека, укрепляя и душу, и плоть.

Рецепты

◆ При общем истощении и ослаблении организма (астенический синдром) используйте общеукрепляющие сборы. Принимать их в течение двух месяцев, чередуя через каждые две недели.

Сбор 1. Взять в равных частях листья кипрея узколистного, плоды шиповника коричневого и рябины обыкновенной, листья черной смородины и земляники лесной, траву мяты перечной и крапивы двудомной. Залить 2 ст. л. смеси 1/2 л кипятка, настоять 1 час в теплом месте, процедить. Пить теплый настой по 1/2 стакана 3 раза в день после еды, добавив 1 ч. л. меда.

Сбор 2. Смешать по 2 ст. л. плодов шиповника коричневого, листьев черной смородины, малины, медуницы лекарственной, брусники, побегов черники, травы душицы. Настой готовить и употреблять так же, как в предыдущем рецепте.

◆ Для повышения иммунитета взять зеленые грецкие орехи, прокрутить через мясорубку, смешать с жидким медом 1:1, залить смесь в бутылку, закупорить и поместить на один месяц в темное прохладное место, периодически встряхивая. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день перед едой при печеночных и легочных поликистозах, при болезнях печени, связанных с инфицированием. Годичное употребление этого состава способствует избавлению от кожных заболеваний.

Средство хорошо чистит кровь, выводит паразитов из организма, успешно применяется при зобе, эффективно при пародонтозе, карбункулезе, фурункулезе. При этих заболеваниях в начале лечения следует поставить 5–6 пиявок, затем пить состав по 1 дес. л. 3 раза в день до еды. Курс — 40 дней.

◆ Взять корень заманихи, корень радиолы, траву зверобоя (все по 2 части), траву крапивы, плоды боярышника по 3 части, плоды шиповника 4 части. Все хорошо измельчить и перемешать. 1 ст. л. сухой смеси залить 300 мл кипятка в стеклянной посуде, настоять 30 минут, процедить, принимать теплым по

1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Отвар хранить в прохладном месте не более суток.

◆ При зимнем авитаминозе принимать настой из цветков и листьев кипрея. 1 ст. л. залить стаканом кипятка, настоять 1–2 часа, процедить. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

◆ Повышает иммунитет, очищает организм на клеточном уровне порошок топинамбура (можно аптечный). 1 ст. л. порошка залить 2 стаканами кипятка, после остывания процедить. Пить по 1 стакану 2 раза в день за 15 минут до еды. Курс — 20 дней.

◆ Хорошо отмытую от тины ряску высушить и измельчить, затем смешать с качественным незасахаренным медом до консистенции теста, из смеси скатать шарики величиной с крупную горошину. Разложить их на противень в один слой и сушить в духовке при температуре около 50 градусов в течение 5–6 часов. Принимать по 1–2 горошине 2 раза в день для профилактики любого гриппа, при частых простудных заболеваниях, аллергии, бронхиальной астме.

◆ Элеутерококк считается укрепляющим средством. Его следует принимать с поздней осени до ранней весны. Элеутерококк повышает иммунную защиту, снижает угнетающее влияние стресса на выработку интерферона. Настойка этого растения оказывает общеукрепляющее и тонизирующее действие. Ее рекомендуется использовать в профилактических целях для поддержания иммунитета. Принимать в виде спиртового экстракта (аптечный препарат) по 20–40 капель за 30 минут до еды в течение 25–30 дней. Затем сделать перерыв на 15 дней и начинать следующий курс. Противопоказания: лихорадочные состояния, острые инфекционные заболевания, инфаркт миокарда, гипертонический криз.

◆ Настойка эхинацеи пурпурной укрепляет иммунитет, повышает активность организма, обладает выраженной противобактериальной и противовирусной активностью, нейтрализует состояние повышенного невроза, оказывает противоаллергическое и противоревматическое действие. Применяется для лечения и профилактики респираторных вирусных заболеваний аутоиммунного характера (ревматоидный артрит, гепатиты, нефриты, герпес), простатита, септических процессов, псориаза, трофических язв, гнойных ран. Настойка эхинацеи нетоксична. Из сырого корня или цветков эхинацеи изготавливают 20–30-процентную настойку на 70-процентном спирте, выдерживается настойка не менее месяца. Принимать по 1/2 ч. л. или 1 ч. л.

3 раза в день. Или принимать по 25–30 капель за 30 минут до еды. Курс — 1 месяц, после чего необходимо показаться врачу.

◆ Сосновый мед — известное целебное средство, богатое витаминами, особенно полезен весной. Прекрасное средство для повышения иммунитета, при кашле, лечении бронхиальной астмы, бронхов, трахеитов, других простудных заболеваний. Приготавливается из свежесобранных почек сосны. Почки промыть в дуршлаге холодной водой, засыпать в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой (1 часть почек и 1 часть воды). Закрыть крышкой и довести на огне до кипения, кипятить 15–20 минут. Так как часть воды испарится, отвар довести до первоначального объема (добавив кипяток). Остуженный отвар процедить, добавить в него сахарный песок (1 часть отвара и 2 части сахара). На слабом огне снова довести до кипения, постоянно помешивая. Полученный сироп разлить в стеклянные банки. При хранении он засахаривается. Принимать 3 раза в день по 1 ст. л., запивая горячим чаем или молоком.

◆ Перепелиные яйца являются источником большого количества минеральных веществ и витаминов. Они повышают иммунитет, оказывают общеукрепляющее действие. Их нужно выпивать с утра натощак сразу не менее семи штук (для взрослого). Детям лучше давать два яйца, предварительно сварив или сделав омлет. Для повышения иммунитета можно использовать и куриные яйца (две штуки), но лучше пить только белки.

◆ Мелко измельчить ножом 50 г иголок хвои (ели, сосны, пихты, можжевельника), залить литром кипятка, настоять в эмалированной посуде 15–20 минут. Затем добавить литр охлажденной кипяченой воды, отфильтровать и выдержать 5–6 часов на холоде. Осторожно слить, не взбалтывая осадок. В воду можно добавить лимонную кислоту, сахар по вкусу и пить по 1/2 стакана 4–5 раз в день. Или 50 г хвои залить двумя литрами воды в эмалированной посуде. Добавить 1 ст. л. размельченной луковой шелухи и 1 ч. л. размельченного корня солодки, затем прокипятить на медленном огне 20 минут. Затем добавить 2 ст. л. размельченных плодов шиповника и кипятить еще 30 секунд. Полученный отвар настоять в термосе или под одеялом 10–12 часов, процедить, снова довести до кипения, остудить и поставить в холодильник. В день можно выпивать до 1 литра. Это средство повысит иммунитет и восполнит недостаток витаминов в организме.

Противопоказания к рецептам из хвои: хронические и острые заболевания печени, почек, гломерулонефрит, гепатит, беременность.

◆ Повышение иммунитета при помощи лука и чеснока при простудных заболеваниях.

1. Залить раздавленную головку чеснока на ночь стаканом простокваши. На следующий день выпить настой в несколько приемов.

2. Настой лука в молоке. Натереть 1 луковицу и залить стаканом кипящего молока, охладить, принимать 2 раза в день. В состав можно добавить ложку растительного масла.

◆ Для повышения иммунитета очень полезен березовый сок. Хорошо известен также березовый витаминный напиток. Для его приготовления взять 100 г промытых и измельченных березовых листьев, залить их 2 стаканами слегка остуженного кипятка, настоять 3–4 часа, процедить. Пить по стакану 2–3 раза в день перед едой и за 40 минут до сна. При регулярном употреблении повышается работоспособность, исчезают усталость, нервозность, улучшается сон.

◆ Взять по 100 г березовых почек, цветов бессмертника песчаного, зверобоя, цветов ромашки аптечной, измельчить, перемешать. К концу дня 1 ст. л. смеси залить 1/2 литра кипятка, настоять 20–30 минут в теплом месте в плотно закрытой посуде, процедить через многослойную марлю. Непосредственно перед сном стакан настоя нужно подогреть, размешав в нем 1 ч. л. меда, выпить и лечь спать. До утра ничего не есть и не пить. Утром подогреть остаток настоя и выпить с чайной ложкой меда натощак. Через 30 минут позавтракать. Курс — до использования всей смеси. Повторить только через 5 лет.

◆ Женьшень и его препараты применять в качестве тонизирующего и стимулирующего средства при астении, неврастении, депрессивных состояниях, при длительном психическом и физическом переутомлении, упадке сил, общей слабости, пониженном артериальном давлении, после перенесенных инфекций. Женьшень улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы (усиливает амплитуду и урежает частоту сердечных сокращений), нормализует кровоснабжение мозга и кровоток в целом, активизирует кроветворение, стимулирует тканевое дыхание, ускоряет заживление ран, повышает светочувствительность глаз, улучшает аппетит и пищеварение, снижает сахар в крови. *Препараты женьшеня противопоказаны при гипертонической бо-*

лезни, повышенной возбудимости, бессоннице, кровоточивости. Не рекомендуется принимать при острых инфекционных заболеваниях и при другой остротекущей патологии, а также детям в возрасте до 12 лет. Женьшень не следует принимать весной: возможно ухудшение общего состояния.

1. Обычно принимают по 15–25 капель спиртовой настойки (продается в аптеке), разведенных в небольшом количестве воды, или по 0,15–0,3 г порошка (или таблетки) женьшеня. Принимать препарат 2 раза в день за 30–40 минут до еды. Курс — 30–40 дней. При необходимости его повторяют через 2–3 недели. Настойку можно приготовить самостоятельно. Для этого корень весом 50 г нужно залить на 3 часа кипяченой холодной сладкой водой, затем измельчить, опустить в бутыль с 1/2 литра 40-градусной водки, настоять в течение 40 дней в прохладном темном месте. Принимать 1 раз в день за 30 минут до еды по 10 мл.

2. Корень женьшеня в сочетании с виноградным соком. Обладает следующими свойствами: улучшает память, регулирует уровень холестерина в крови и предотвращает болезни сердца. Корень женьшеня следует измельчить и смешать 1 ст. л. сырья с 2 ст. л. виноградного сока. Принимать утром по 20–40 капель 1 раз в день.

3. «Красный женьшень» с медом. Для усиления целебного действия корня осуществляется его тепловая обработка, в результате чего корень приобретает красный (красно-коричневый) цвет. Обработанный корень обладает ценными целебными качествами: защищает от онкологических заболеваний, повышает иммунную защиту, замедляет процессы старения, предохраняет от диабета, атеросклероза. Взять 1 часть по весу корня женьшеня и 5 частей по объему меда (например, на 200 г корня нужно 1 л меда). Лучше брать закристаллизированный мед. Корень женьшеня осторожно, с помощью губки, стараясь не повредить кожицу и тонкие корешки, отмыть от остатков почвы. При этом нужно как можно меньше ополаскивать корень водой, так как вода хорошо растворяет активные вещества корня (лучше ополаскивать губку, а не корень). Вымытый корень измельчить. Мед поместить в эмалированную посуду и на медленном огне довести до кипения. Мед сильно пенится, посуду для кипячения лучше выбрать с трехкратным запасом объема, следите за тем, чтобы пена не «убежала». Как только мед закипит, добавить измельченный женьшень, варить ровно 1 час на

очень медленном огне, периодически помешивая. В процессе варки корень меняет цвет на кирпично-красный, а мед карамелизуется. К окончанию варки объем смеси уменьшится до первоначального объема меда. Затем перелить смесь в чистые стеклянные банки и дать остыть до комнатной температуры. После этого все хорошо перемешать (так, чтобы частички корня не скапливались в верхнем слое банки) и убрать на хранение в темное место. Хранить можно при комнатной температуре или в холодильнике. Принимать утром: с 8.00 до 11.00 часов, перед первым или вторым завтраком. Для профилактики пить в осенне-зимнее время (с октября по март) по 1–2 ч. л. Пожилым людям (старше 60 лет) следует принимать препарат в течение всего года: с октября по март по 3–4 ч. л. в день, с апреля по сентябрь — по 1–2 ч. л. При хронических заболеваниях и при перечисленных ниже состояниях лечебно-профилактическая доза составляет 3–4 ч. л. в день (принимать перед завтраком, перед обедом, натощак, запивая водой, зеленым или травяным чаем). Применяется:

— для профилактики простудных и вирусных заболеваний и обострений хронических в осенне-зимний период;

— при повышенной умственной нагрузке (подготовка и сдача экзаменов, стрессовые состояния и пр.);

— при повышенной физической нагрузке (тяжелая работа, подготовка к соревнованиям и пр.). При занятиях спортом женьшень принимают не больше 1 месяца;

— при хронических стрессах и нервно-психическом истощении (состояние тревоги, страха, депрессии), при хронической усталости;

— при хронической интоксикации (профессионального характера или при алкогольной и наркотической зависимости).

В качестве лечебного средства при состояниях, перечисленных ниже, мед с женьшенем применяют от 5 до 20 ч. л. в течение 1–2 недель или в течение курса химиолучевой терапии:

— радиационное облучение — как от внешнего источника, так и при попадании радионуклидов внутрь;

— состояние выздоровления после различных заболеваний, травм, хирургических операций.

Противопоказания к применению «красного женьшеня» с медом:

— гипертония (в случае стойкого повышения артериального давления). При нормализации давления на фоне приема лекарств

женьшень (после консультации с врачом) можно принимать, начиная с малых доз;

— повышенное внутричерепное давление, повышенное артериальное давление с появлением шума или пульсации в голове, головокружения;

— возраст до 12 лет, беременность;

— остротекущие заболевания, сопровождающиеся повышенной температурой, нагноениями, абсцессами, инфильтратами;

— тиреотоксикоз (базедова болезнь, гиперфункция щитовидной железы);

— нервно-психические заболевания, сопровождающиеся судорогами;

— аллергические реакции на мед.

Препарат необходимо беречь от детей.

4. Простокваша с «красным женьшенем». Вскипятить 1 л цельного молока, затем в горячем молоке развести 1 ч. л. «красного женьшеня» на меду. Смесь охладить до температуры 38–40°С, добавить в нее кисломолочную закваску (можно использовать любой кисломолочный продукт: простоквашу, ряженку, сметану, ацидофилин и др.) и оставить до скисания. После скисания смесь хорошо перемешать. Взрослым принимать по 250 мл на завтрак и обед, детям школьного возраста — по 125 мл. Простоквашу могут употреблять практически все здоровые люди для профилактики заболеваний и больные с различными заболеваниями.

◆ Повышает иммунитет, особенно к простудным заболеваниям, забрус (продукт пчеловодства). Его жуют по 1 ст. л. 3–4 раза в день в течение 5–10 минут, после чего выбрасывают. Не опасно, если вы случайно проглотите кусочек: забрус переваривается в желудке и улучшает состояние его слизистой.

◆ Принимать сок алоэ древовидного по 1 ч. л. с медом 2–3 раза в день за 30 минут до еды. Противопоказано в последние месяцы беременности, при геморроидальных и маточных кровотечениях, при воспалениях печени, почек, мочевого пузыря.

◆ При ослаблении иммунитета: вечером заполнить стеклянную банку сушеной морской капустой, залить доверху холодной кипяченой водой, настоять ночь, утром плотно закрыть и поставить в холодильник. Принимать по 1 ч. л. 2 раза в день утром и вечером перед едой.

◆ Для укрепления памяти нужно ежедневно в течение месяца съедать натощак 1/4 лимона с кожурой и выпивать 1 ст. л.

оливкового масла. В течение следующего месяца нужно ежедневно съедать кусочек корня солодки размером с фасолину, 1 ч. л. порошка морской капусты (или 2 ст. л. консервированной морской капусты), 5 г живицы (смолы) сосны или ели, по 1 ст. л. 2 раза в день сока алоэ или 2 см листа алоэ с медом.

◆ При умственном перенапряжении растереть головку чеснока, залить стаканом подсолнечного масла. Смесь поставить в холодильник на сутки, затем добавить в нее 1 ч. л. лимонного сока. Принимать по 1 ст. л. за 30 минут до еды 1 раз в день. Курс — месяц. Прием этой смеси в течение 3 месяцев способствует очищению сосудов головного мозга.

◆ Для повышения иммунитета взять в равных долях изюм, курагу, чернослив, грецкие орехи, лимоны без косточек. Все пропустить через мясорубку, добавить мед, все хорошо перемешать. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. смеси раз в день (детям 1 ч. л.).

◆ Для повышения иммунитета взрослым и детям полезен следующий завтрак: натереть на терке яблоко или для разнообразия грушу, добавить по 1 ч. л. изюма, нарезанных кураги и чернослива, по 1 ст. л. дробленых грецких орехов и натурального меда, сок половины лимона и размоченные овсяные хлопья (1 ст. л. хлопьев на 30–40 минут залить 4 ст. л. горячей воды). Это порция на одного человека, съесть ее нужно за два приема: на завтрак и с 19 до 20 часов. Если вы ежедневно будете готовить такой завтрак себе и своим детям, то грипп, простуды и многие другие заболевания вам не страшны.

◆ Системная склеродермия — очень тяжелое заболевание, связанное с нарушением работы иммунной системы (собственный иммунитет «атакует» соединительные ткани организма). Причина болезни, как правило, какое-либо хроническое воспаление. Приостановить это заболевание под силу только гормональным препаратам, которые назначает врач. В дополнение пить следующие фитосборы (на выбор или чередуя их курсами через каждый месяц):

1. Смешать в равных долях: всё растение земляники лесной, цветки календулы и клевера лугового, плоды шиповника коричневого, листья подорожника большого, траву яснотки, пустырника пятилопастного, кипрея узколистного. 1 ст. л. измельченной сухой смеси заварить 2 стаканами кипятка, 15 минут греть на водяной бане, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

2. Взять по 1 ст. л. сухого сырья: листьев ежевики, мать-и-мачехи, брусники, травы крапивы двудомной, мяты перечной, душицы, цветков клевера среднего и ромашки аптечной, плодов рябины обыкновенной и шиповника коричневого. Готовить и принимать так же, как в предыдущем рецепте.

Кровь

Кровеносная система — одна из основных систем, регулирующих все функции организма. Кровь обеспечивает постоянную связь между всеми тканями тела и органами. Одной из ее задач является доставка кислорода всем клеткам нашего организма. Другая задача — распределение в тканях питательных веществ, в том числе витаминов и микроэлементов.

Кровь состоит из жидкой части — плазмы, содержащей преимущественно воду с растворенными в ней веществами, и форменных элементов крови — эритроцитов, лейкоцитов, кровяных пластинок. Система кровообращения человека имеет два круга: малый и большой. По одному кругу кровь от сердца поступает в легкие, обогащается кислородом, возвращается в сердце. По другому кругу кровь от сердца поступает ко всем органам тела, где отдает кислород и насыщается углекислым газом, затем вновь возвращается в сердце. Артерии перегоняют кровь от сердца к органам, вены кровь от органов несут обратно к сердцу, капилляры переносят кровь от артерий к венам.

Любые нарушения циркуляции крови ухудшают кровоснабжение тканей, что может вызвать сердечно-сосудистую недостаточность и ведет к нехватке кислорода в тканях — гипоксии. Уменьшение содержания кислорода в артериальной крови наряду с другими факторами может вызвать нарушение кровообращения. Продукты распада отмерших клеток удаляются без ущерба для организма только при условии, что организм не утомлен, хорошо снабжается кислородом, в нем происходит нормальный обмен веществ. Скопление токсинов в крови и во внеклеточных жидкостях может повлечь растяжение мелких вен и капилляров, сопровождаемое общим венозным застоем.

Чтобы успешно лечить заболевания крови, нужно прежде всего наладить удаление из организма мертвых клеток во избежание отравления его белковыми ядами. Заболевания кроветворной системы разнообразны. Их можно разделить на три основные группы: анемии, гемобластозы (лейкозы и некоторые другие формы) и геморрагические диатезы. Эти заболевания

могут быть обусловлены как наследственностью, так и воздействием различных внешних факторов. Наибольшая активность системы кровообращения наблюдается с 19 до 21 часа. О неблагополучии в системе кровообращения говорят красное лицо, горячие ладони, опухание желез под мышками, плохой запах изо рта, тяжесть в области сердца, быстрая утомляемость, приступы гнева по пустякам. Пик тепловыделения приходится в период с 21 до 23 часов. При его нарушении возникают зябкость, невозможность полностью согнуть и выпрямить руки в локтях, острые боли в сердце, беспорядочность мыслей, причудливые сновидения, боль в деснах и зубах, непроизвольное стискивание зубов, опухание горла, сухость во рту, отсутствие аппетита.

Кровь участвует во всех жизненных процессах в организме, от нее зависят здоровье и продолжительность жизни. Чтобы кровь была хорошей, необходимы прежде всего чистый воздух, достаточное количество света, хорошее питание, физическая активность.

Формула крови

В начале этого раздела хочется разъяснить, как правильно подготовиться к сдаче анализа крови и самостоятельно сделать вывод о состоянии здоровья по его данным. К сожалению, редко удается узнать об этом у врача так подробно, как хотелось бы. Самым распространенным является так называемый клинический анализ. Кровь обычно для этого берут из пальца. Вот общие правила (к сожалению, многие их не знают), которые следует соблюдать, чтобы анализ крови действительно отражал истинное состояние здоровья.

1. Кровь из пальца сдают утром, после ночного голодания, то есть не ранее чем через 8–12 часов после приема пищи (исключение — подозрение на острый аппендицит, панкреатит, инфаркт миокарда и пр.; в этом случае кровь берут вне зависимости от времени суток и приема пищи). Допускается перед сдачей крови на анализ выпить стакан кипяченой воды.

2. Минимум за 2–3 дня до анализа крови необходимо отказаться от спиртного.

3. В течение 3–4 дней перед исследованием избегайте интенсивных нагрузок на организм (подъем тяжестей, кроссы, посещение бани, купание в холодной воде и пр.).

4. Не разминайте и не растирайте пальцы перед забором крови.

Для оценки состояния здоровья по общему клиническому анализу крови используют более двух десятков показателей. Мы рассмотрим наиболее важные из них.

Гемоглобин — это один из важнейших белков крови, содержится в эритроцитах, круглосуточно доставляет кислород из крови в ткани и органы. Благодаря гемоглобину кровь имеет характерный красный цвет. Норма для женщин — 120–140 г/л, для мужчин — 130–160 г/л. Снижение уровня гемоглобина говорит об анемии. Она может быть связана с дефицитом железа в организме, с острыми или хроническими кровопотерями, с недостатком витамина B_{12} и фолиевой кислоты. При этом резко снижается снабжение тканей кислородом, что очень опасно для головного мозга, сердца, печени, почек. Анемия — довольно тревожный симптом, обычно в случаях ее выявления назначают дополнительные исследования.

Внимание! Анемию часто обнаруживают при онкологических заболеваниях. А при уровне гемоглобина ниже 60 г/л требуется немедленное переливание крови или эритроцитной массы. Повышение уровня гемоглобина может наблюдаться как при лейкозах, повышении вязкости крови (например, вследствие обезвоживания), так и у здоровых людей (у летчиков после полетов на большой высоте или у людей, проживающих в условиях высокогорья).

Лейкоциты. Эти клетки крови еще называют белыми кровяными тельцами. Они — главные защитники от всевозможных недугов. В норме у человека должно быть $4{,}0–9{,}0 \times 10^9$ лейкоцитов в литре крови. Существует два основных вида лейкоцитов: с гранулами внутри клетки (гранулоциты) и без них (агранулоциты). К первым относятся нейтрофилы (бывают палочкоядерные и сегментоядерные), эозинофилы и базофилы, ко вторым — лимфоциты и моноциты. Увеличение количества лейкоцитов в крови называется лейкоцитозом, уменьшение — лейкопенией. Лейкоцитоз может быть физиологическим (то есть возникает у здоровых людей в некоторых вполне обычных ситуациях) и патологическим (когда свидетельствует о каком-либо заболевании).

Физиологический лейкоцитоз развивается:

— через 2–3 часа после приема пищи (количество лейкоцитов при этом не превышает $10–12 \times 10^9$/л крови);

— после интенсивных физических или психоэмоциональных нагрузок;

— после холодных или горячих ванн;

— перед менструациями;

— во второй половине беременности.

Патологический лейкоцитоз вызывают:

— различные воспалительные заболевания (аппендицит, панкреатит, плеврит, пневмония, отит, менингит, артрит и т. д.);

— сильные ожоги;

— инфаркты миокарда, легких, почек, селезенки;

— обильные кровопотери, лейкозы, хроническая почечная недостаточность, уремия.

Лейкопения развивается при:

— нарушении образования лейкоцитов в костном мозге;

— воздействии облучения (рентген, ионизирующая радиация);

— приеме некоторых лекарств (анальгин, левомицетин, бутадион, синтомицин, метотрексат, циклофосфан, пропицил и др.)

— некоторые инфекционные заболевания (вирусный гепатит, краснуха, грипп, бруцеллез);

— системной красной волчанке;

— анемии (связанной с дефицитом витамина B_{12}).

Лейкоцитарная формула — это соотношение в крови разных видов лейкоцитов в процентах. У здорового человека: нейтрофилы палочкоядерные — 1–6 процентов ($0{,}04–0{,}3 \times 10^9$/л), нейтрофилы сегментоядерные — 47–72 процента ($2{,}0–5{,}5 \times 10^9$/л), эозинофилы — 0,5–5 процентов ($0{,}02–0{,}3 \times 10^9$/л), базофилы — 0–1 процент ($0{,}0–0{,}065 \times 10^9$/л), лимфоциты — 19–37 процентов ($1{,}2–3{,}0 \times 10^9$/л), моноциты — 3–11 процентов ($0{,}09–0{,}6 \times 10^9$/л).

Повышение количества нейтрофилов (нейтрофилез) бывает при:

— инфаркте миокарда, инсульте, тяжелой почечной недостаточности;

— гнойных воспалениях (перитонит, отит, рожа и т. д.; особенно заметно увеличивается число палочкоядерных нейтрофилов);

— длительном приеме нестероидных противовоспалительных препаратов (НПВП).

Уменьшение количества нейтрофилов (нейтропения) бывает при:

— анемии, связанной с дефицитом витамина B_{12};

— вирусных инфекциях;

— воздействии облучения (рентген, ионизирующая радиация).

Увеличение количества эозинофилов (эозинофилия) возникает при:

— опухолях (лимфогранулематоз, хронический миелолейкоз);

— аллергии, бронхиальной астме, гельминтозах;

— приеме антибиотиков или сульфаниламидных препаратов.

Уменьшение количества эозинофилов (эозинопения) бывает при поражениях костного мозга или при дефиците витамина B_{12}.

Увеличение количества базофилов (базофилия) встречается редко, обычно при снижении функции щитовидной железы (гипотиреозе).

Уменьшение количества базофилов (базопения) развивается при повышении функции щитовидной железы (тиреотоксикозе), синдроме Иценко — Кушинга (заболевании гипофиза или надпочечников).

Увеличение количества лимфоцитов (лимфоцитоз) наблюдается при бронхиальной астме, тиреотоксикозе, туберкулезе.

Уменьшение количества лимфоцитов (лимфоцитопения) развивается при системной красной волчанке, лейкозах, почечной недостаточности.

Увеличение количества моноцитов (моноцитоз) бывает при хронических и острых инфекциях (особенно при инфекционном мононуклеозе), эндокардитах.

Уменьшение количества моноцитов (моноцитопения) встречается при поражениях костного мозга и лейкозах.

СОЭ — скорость оседания эритроцитов. СОЭ — самый известный показатель, многие знают, что его высокие значения — плохой признак. Под СОЭ понимают скорость разделения крови, помещенной в специальный капилляр, на 2 слоя: верхний (прозрачный, состоит из плазмы) и нижний (осевшие эритроциты). Нормальный показатель для женщин — 2–15мм/ч, для мужчин — 1–10 мм/ч. Повышение СОЭ свидетельствует о каких-то неполадках в организме. Одна из основных причин — увеличение соотношения крупных и мелких белковых частиц в плазме крови (глобулинов и альбуминов соответственно). Дело в том, что защитные антитела, количество которых резко увеличивается в ответ на попадание в организм вредоносных вирусов (бактерий, грибков и т. д.), как раз и относятся к крупным белкам (глобулинам), потому и происходит такое резкое изменение соотношения белков крови. Итак, наиболее частая причина повы-

шения СОЭ — различные воспалительные процессы в организме, сопутствующие пневмонии, ангине, артриту, любому другому инфекционному заболеванию. Чем выше СОЭ — тем сильнее воспаление. Снижение значений этого показателя — верный признак начинающегося выздоровления (имейте в виду: СОЭ снижают аспирин и препараты хлористого кальция). СОЭ может повышаться не только при воспалении — например при анемиях, тяжелых поражениях почек и печени, инфаркте миокарда, инсульте, онкологических заболеваниях. Но если любому из этих недугов сопутствует хроническая сердечная (сердечно-легочная) недостаточность, эритроцитоз (эритремия), острый вирусный гепатит, механическая желтуха или увеличение содержания белков в крови — СОЭ может и не повыситься, и для уточнения диагноза потребуются дополнительные исследования. Кроме этого, СОЭ повышается при частых переливаниях крови, после введения вакцин, а также у женщин во время менструаций и беременности.

Тромбоциты — это пластинки, вырабатываемые костным мозгом; способствуют процессу свертываемости крови. У здорового человека содержание тромбоцитов в крови 250 тыс./мм^3, у активных людей содержание может быть повышенным — 300 тыс./мм^3. Если при травмах кровь не останавливается — в организме не хватает тромбоцитов, а если останавливается слишком быстро, то можно говорить о избытке тромбоцитов. При нормальном или повышенном количестве тромбоцитов возможно кровотечение, если есть «поломка» других механизмов свертывания крови. У мужчин тромбоцитов больше, чем у женщин. Повышенное содержание тромбоцитов указывает на склонность к тромбозам.

Желательно 1–2 раза в год сдавать кровь на биохимический анализ. Этот анализ делают натощак, для чего берут несколько кубиков крови из вены. Рассмотрим некоторые показатели этого анализа.

Мочевина — продукт расщепления белков, который у здорового человека выводится из организма почками и в кровь не попадает. Содержание мочевины в крови указывает на заболевания почек.

Креатинин — повышение его уровня в крови свидетельствует о нарушении работы почек, заболеваниях скелетной мускулатуры. Повышен он и при диабете, и во время беременности.

Билирубин — продукт переработки в печени старых красных кровяных клеток (эритроцитов). Если уровень билирубина в крови

повышен, то это может свидетельствовать о заболеваниях печени (в том числе и гепатите) или о закупорке желчных протоков (например, при камнях в желчном пузыре или при опухоли).

Кальций и фосфор — высокий уровень содержания их в крови может указывать на различные заболевания. Например, кальций повышен при некоторых нарушениях в щитовидной железе, а также при некоторых формах рака.

Электролиты — заряженные частицы молекул. Нарушение их баланса наблюдается у людей, страдающих болезнями печени, почек, сердца, а также у тех, кто принимает мочегонные препараты. Очень низкое содержание электролитов в организме — вероятный признак цирроза печени и недоедания.

Мочевая кислота — конечный продукт расщепления молекул ДНК и РНК. Ее уровень возрастает при избыточном весе и повышенном кровяном давлении. Избыточное количество мочевой кислоты может привести к образованию камней в почках и подагре из-за накопления в суставах мельчайших кристалликов солей.

Холестерин — «строительный материал» для клеточных стенок. Однако повышение уровня холестерина сигнализирует о развитии атеросклероза, ишемической болезни сердца, сосудистых заболеваний и инсульта.

Триглицериды — жировые молекулы крови. Существует связь между уровнем триглицеридов и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Резкое повышение этого показателя свидетельствует о воспалении поджелудочной железы.

Альбумин — его повышенный показатель сигнализирует о нарушениях иммунной системы организма или обмена веществ. Пониженный может указывать на неполадки в печени, почках или кишечнике.

Анемия (малокровие)

Анемия характеризуется снижением содержания гемоглобина в крови. Заболевание может возникнуть в результате острых и хронических кровопотерь, а также при ускоренном разрушении эритроцитов и ослабленной функции костного мозга — основного кроветворного органа. Развитие анемии возможно и при некоторых заболеваниях (инфекционных, вызванных глистами). Наиболее распространены формы анемии, связанные с нехваткой железа в крови. Малокровие ведет к недостаточному снабжению кислородом и другими питательными веществами важ-

нейших органов, прежде всего сердца и мозга. Причиной болезни могут также быть неправильное питание, постоянное пребывание в душной комнате, неумеренное употребление кофе и чая. Основными признаками болезни являются бледность кожных покровов, головокружение, частый озноб, недомогание и сонливость, обмороки, одышка, судороги, вялость пищеварения. Если болезнь не запускать, она хорошо поддается лечению. При лечении анемии большое значение имеет питание. При составлении рациона питания основное внимание необходимо уделять калорийным продуктам, таким, как печень, мясо, сливки, сливочное масло, цельное молоко, пшенная каша, блюда из желтой кукурузы. Включать в меню больше овощей и плодов желтого цвета. Употребляйте в пищу как можно чаще кабачки, сельдерей, абрикосы, мед, орехи (особенно грецкие). Есть следует меньше, но чаще. При заболевании очень полезны физические упражнения и работа на свежем воздухе (но не через силу).

Рецепты

◆ 1 стакан овса варить в 3 стаканах воды 20 минут. Принимать по 1 стакану 2 раза в день.

◆ Питаться свежими плодами кизила или пить свежий сок одуванчика по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до еды.

◆ Ежедневно натощак съедать 100 г тертой моркови со сметаной или растительным маслом. Полезно употреблять протертую морковь, сваренную в молоке.

◆ Листья крапивы и березы смешать поровну. 2 ст. л. смеси залить 300 мл кипятка, настоять 3 часа, процедить. Выпить за сутки в 3–4 приема. Курс 3–4 недели.

◆ Детям, страдающим анемией, полезно давать хлебцы, приготовленные из высушенной и растертой в порошок листвы лесного подорожника.

◆ Питаться свежими ягодами земляники.

◆ Пить настой из ягод шиповника 3 раза в день.

◆ Регулярно употреблять вареную свеклу.

◆ Чеснок — одно из лучших средств при малокровии и атеросклерозе. Употребляйте чеснок в пищу; тем, кто не может его есть, рекомендуется настойка. Очистить 300 г чеснока, залить 1/2 л водки, настоять 21 день. Принимать по 10 капель 3 раза в день перед едой, можно запивать молоком.

◆ Размолоть 400 г чеснока, выжать сок из 24 лимонов. Выжатый чеснок и сок лимонов перелить в банку и поставить на

24 дня в теплое темное место, ежедневно взбалтывать. Принимать 1 раз в день перед сном 1 ч. л. на стакан кипяченой воды. Улучшение общего состояния наступает уже через 10–12 дней.

◆ Принимать отвар геркулеса, ячменя, яблоки в любом виде (можно печеные), плоды шелковицы, черники.

◆ Высушенная морская капуста в виде приправы к еде является хорошим средством, усиливающим обмен веществ и избавляющим от малокровия.

◆ Ядра лесного ореха, освобожденные от коричневой шелухи, есть с медом для избавления от малокровия.

◆ Плоды шиповника и ягоды черной смородины (или плоды рябины) взять по 25 г, смешать, измельчить. Готовить и пить как витаминный чай по 200 мл 3 раза в день. В состав можно добавить 1 ст. л. листьев крапивы.

◆ 3 ч. л. цветков клевера лугового настоять 1 час в стакане кипятка, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день.

◆ Отвар ягод ежевики сизой пить как чай. Плоды употреблять в любом виде.

◆ 2 ч. л. листьев вахты трехлистной залить 2 стаканами холодной воды и настоять 8 часов. Это — суточная доза, которая выпивается в течение дня в несколько приемов. Или принимать порошок из листьев по 2 г 1 раз в день, запивая молоком. Стимулирует кроветворение.

◆ Ежедневное употребление в пищу 1 ч. л. тертого хрена с сахаром или медом приносит улучшение общего состояния.

◆ В 400 г свиного нутряного несоленого жира положить 6 мелко нарезанных больших антоновских зеленых яблок. Хорошо перемешать и поставить томить в духовку на небольшой огонь. Пока сало будет томиться, 12 яичных желтков растереть со стаканом сахарного песка добела. Натереть 400 г хорошего шоколада, пропустить его через марлю или сито и добавить в него смесь желтков с сахаром, все хорошо перемешать. Добавить эту смесь в растопленный жир с яблоками, хорошо перемешать, дать остыть. Полученную массу намазывать на хлеб 3–4 раза в день и обязательно запивать горячим молоком. Это средство значительно прибавляет вес: от 800 г до 2 кг в неделю.

◆ Набить полынью майского сбора 4-литровую бутыль и залить водкой, настоять в теплом месте 21 день, процедить. Принимать по 25 капель на 1 ст. л. воды 3 недели. Пить 1 раз в день утром натощак.

◆ Общеукрепляющая смесь: 150 г свежего сока алоэ смешать с 250 г меда и 350 мл кагора. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

◆ Положить в эмалированную кастрюлю по 200 г хорошего какао, нутряного свиного сала, меда, сливочного масла и, постоянно помешивая, довести смесь на медленном огне до кипения и полного растворения. Смесь снять с огня, дать остыть, перелить в стеклянную банку, хранить в темном прохладном месте. Для употребления размешать в стакане горячего молока 1 ч. л. смеси и принимать 3–4 раза в день, в зависимости от степени истощения человека. Без молока принимают по 1 ст. л. 3 раза в день. Если применение этого средства вызывает запоры, необходимо употреблять чернослив или другие фрукты и овощи.

◆ При железодефицитных анемиях принимают плоды растений, содержащих большое количество растворенного железа: плоды персика, крыжовника, граната, инжира. Железо и его соли содержат: картофель, тыква, брюква, лук, чеснок, укроп, салат, гречиха, земляника, виноград. Аскорбиновая кислота повышает всасывание железа. Её и витамины группы В содержат: баклажаны, картофель, смородина, рябина, груша, шиповник, кукуруза, вишня, абрикос, облепиха, кабачки, тыква, дыня и т. д.

◆ Пить гранатовый сок с сахаром.

◆ Отвар молодых листьев грецкого ореха или незрелых плодов (20 г на 300 мл воды), кипятить на медленном огне 15 минут. Пить по 200 мл 3 раза в день. Или приготовить настойку: 30 г незрелых мелко нарезанных грецких орехов залить 1 литром водки, настоять на солнце 14 дней. Пить по 25 капель 3 раза в день с водой.

◆ Смешать в равных частях истолченные ядра грецких орехов и мед, принимать до 100 г смеси в день за 3–4 приема.

◆ Мед, добавленный в каши и молоко, является хорошим средством при лечении анемий у детей.

◆ При малокровии и вегетососудистой дистонии для общего укрепления организма в течение месяца 4 раза в день принимать по 1 ст. л. рыбьего жира.

◆ Во всех случаях анемии принимать до еды по 100–150 г меда в сутки за 3–4 приема в течение 20–30 дней.

◆ Принимать по 2,5 г в день цветочной пыльцы в чистом виде.

◆ Принимать пергу по 1 ч. л. 3 раза в день в чистом виде или с медом в соотношении 1:1. Курс — 1 месяц. При необхо-

димости лечение продлевают или повторяют после недельного перерыва. Для детей до 1 года дозировка составляет 1/3 ч. л., от 1 года — до 1/2 ч. л.

◆ Для увеличения гемоглобина в крови взять изюм, курагу, чернослив без косточек, инжир, плоды шиповника. Шиповник залить на ночь холодной водой вровень с ягодами. Утром все пропустить через мясорубку, хорошо перемешать. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. пасты в день. Можно взять каждого компонента по 300 г и в зависимости от состояния гемоглобина готовить новую порцию.

◆ При малокровии и низком гемоглобине: смешать по 3/4 стакана сока свеклы, моркови, редьки черной, залить в стеклянную банку или глиняный горшок, накрыть горловину куском теста и томить в духовке при 80–100°С 3 часа, затем перелить в стерилизованную бутылку, плотно закрыть и хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

◆ 20 г сухого корня женьшеня растолочь в порошок, смешать с 1/2 литра меда. В течение недели дать смеси настояться, по несколько раз в день перемешивая ее. Через неделю принимать 2 раза в день на кончике чайной ложки.

◆ Принимать смесь соков: взять по 1 части сока моркови, свеклы, черной редьки. Принимать по 1–2 ст. л. ежедневно в течение 2–3 месяцев.

◆ Взять листья березы повислой, листья земляники лесной, листья крапивы двудомной, листья черной смородины, плоды шиповника коричневого, всего по 10 г. Все хорошо перемешать. 1 ст. л. сухой смеси залить стаканом кипятка, кипятить 1 минуту, настоять 1 час, процедить перед употреблением, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Анемия злокачественная (пернициозная)

Причиной этого вида анемии является отсутствие в организме витамина B_{12}, содержащего кобальт. Витамин B_{12} усваивается организмом лишь при наличии фермента гастромукопротеина, который вырабатывается в желудке. Если давать больному большое количество витамина B_{12}, то при отсутствии этого фермента пользы не будет, так как витамин не всасывается. При злокачественной анемии основными жалобами больных являются слабость, тошнота, рвота, одышка, сердцебиение, поносы. Появляется чувство онемения конечностей, ползанья мурашек по телу, возникают расстройства движений

конечностей, нарушается походка. Кожные покровы бледны, видимые слизистые синюшны. Язык бледный, гладкий. Болезнь протекает волнообразно, периоды ремиссии сменяются периодами резкого ухудшения. Во время обострения температура повышается до 40° (связано с усиленным распадом эритроцитов), появляются жгучие боли в области языка и пищевода, усиливаются слабость и расстройство координации движений. До введения печеночной терапии болезнь действительно носила злокачественный характер. В настоящее время проводится лечение больных печенью и ее препаратами. Течение болезни значительно улучшилось, и сейчас больные с таким диагнозом живут 20–30 лет и более. В целях предупреждения рецидивов больным рекомендуется назначать 2 раза в неделю по 200 г сырой печени.

◆ Лучше всего, если вторым завтраком будет чашка овсяного молока. 2 ст. л. очищенного овса кипятить в 400 мл воды, пока зерно не набухнет, затем процедить, отжать и добавить 1 желток свежего куриного яйца, 1 ст. л. ядер истолченного сладкого миндаля, 1–2 ч. л. меда, 1–2 ч. л. порошка плодов шиповника.

Лейкозы (белокровие)

Лейкозы — злокачественные заболевания системы крови. Клеточные элементы крови при лейкозах утрачивают нормальные физиологические и морфологические свойства, патологически измененные клетки быстро размножаются и замещают здоровые кроветворные элементы. Различают спонтанные лейкозы, причина которых не установлена, радиационные (лучевые), возникающие под воздействием ионизирующих излучений, и лейкозы, возникающие под влиянием некоторых химических веществ. По течению заболевания различают острые и хронические лейкозы.

При острой форме лейкоза больные жалуются на сильную слабость, головокружение, головные боли, интенсивные боли в костях, быструю утомляемость, одышку, озноб. У больных часто отмечаются различные кровоизлияния, носовые, желудочные и кишечные кровотечения, кровоточивость десен. Лимфатические узлы увеличиваются редко, но бывают уплотнены и болезненны при ощупывании.

При хронических лейкозах жалобы больных более расплывчаты. Они носят общий характер: быстрая утомляемость, сла-

бость, потливость, головные боли. Иногда по вечерам повышается температура и появляются боли в костях.

Период выраженных явлений характеризуется ухудшением самочувствия, прогрессирующим развитием всех симптомов, связанных с нарушением процесса кроветворения. Резко увеличиваются селезенка и печень. Селезенка может достигнуть огромных размеров и занимать всю левую половину брюшной полости. Больные ощущают чувство тяжести в животе и часто испытывают тупые боли. Лимфатические узлы увеличены и плотны на ощупь.

Особое внимание обратите на питание. Больной должен потреблять достаточное количество белков: творог, яйца, рыба, говядина, говяжья печень, мозги. Необходимы продукты, богатые витаминами С и группы В, а также железом, медью, кобальтом, марганцем, никелем, — это поможет справиться с анемией. Особенно полезны: овсяная и гречневые крупы, пшено, свежие фрукты и овощи — лимоны, апельсины, груши, гранаты, дыня, земляника, клубника, абрикосы, клюква, вишня, черешня, крыжовник, ежевика, шелковица, виноград темных сортов, зеленый горошек, укроп, листовая зелень, бобовые, картофель, белокочанная капуста, баклажаны, кабачки, кукуруза, авокадо, лук, чеснок и особенно свекла — свежая или отварная, в виде сока и в составе салатов, супов, гарниров.

Рецепты

◆ Черника. Настой, отвар из плодов и листьев черники принимать при лейкозах и раке желудка. При белокровии 5–6 ст. л. листьев черники залить 1 л. кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 5 стаканов в день на протяжении 3 месяцев, затем сделать перерыв на месяц. В это время принимать другие растительные препараты.

◆ Принимать настой всего растения клюквы с корнями. Способ приготовления и применение, как и черники. Или приготовить отвар всего растения с корнями: 1 ст. л. залить стаканом кипятка, кипятить 5 минут на слабом огне, процедить, принимать по 2 ст. л. 3 раза в день.

◆ Отвар всего растения брусники с корнями. Взять 1 ст. л. сухого сырья на стакан кипятка, кипятить 2–3 минуты на слабом огне, принимать по 3 ст. л. 3–4 раза в день.

◆ При лейкозе и заболеваниях кожи скорлупу грецких орехов насыпать в бутылку, не утрамбовывать, залить водкой (вся

скорлупа должна быть покрыта водкой). Настоять в теплом месте 7–10 дней. Пить настой по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

◆ Тыква. Ценный питательный продукт для онкологических больных, больных железодефицитной анемией. Употреблять 4–5 раз в день по 100–150 г вареной тыквы.

◆ При лейкозах обязательно проводить курс лечения 1–2 месяца свежим соком свеклы: его пить по 2 ст. л. 4 раза в день перед едой, строго соблюдая следующие правила: свежевыжатый сок перед приемом нужно выдержать не менее 4 часов в холодильнике; пить сок только теплым, маленькими глотками; не заедать сок дрожжевым хлебом и не запивать другими кислыми соками; в течение дня дополнительно съедать около 200 г вареной свеклы, причем половину этой порции — утром натощак. После этого в течение 4–6 месяцев пить теплую смесь соков свеклы, моркови, черной редьки, взятых в равных частях, — по 1–2 ст. л. 4 раза в день перед едой.

◆ После того как больные лейкозом начинают принимать зелень пшеницы или пшеничные ростки, их состояние намного улучшается (уменьшаются боли в костях, слабость, анализы крови приближаются к норме, лимфоузлы уменьшаются в размерах).

◆ Взять 20 г сухих листьев и сухого измельченного корня и листьев череды, залить стаканом кипятка, настоять 3 часа, процедить. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

◆ Ягоды брусники есть в любом виде. Или 20 г сухих листьев заварить 200 мл воды, кипятить 5 минут, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

◆ Будра плющевидная. Одно из важнейших кровоочистительных лекарственных растений, стимулирующих обмен веществ в организме, эффективна при раке печени. 1 ч. л. измельченной травы бурды настоять на кипящей водяной бане 15 минут в стакане воды, настоять в течение часа при комнатной температуре, процедить. Принимать по 1/4 стакана теплого настоя 3–4 раза в день до еды. Настойку будры готовить в соотношении 1:10, настоять в темном месте при комнатной температуре в течение 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить, хранить в темном месте. Принимать по 15–20 капель 3 раза в день, разбавляя водой.

◆ Взять 1 ст. л. цельных семян льна обыкновенного, залить стаканом воды, кипятить 10 минут на медленном огне, принимать по 2 ст. л. вместе с семенами 3 раза в день до еды.

◆ Взять 15 г сухой измельченной травы чабреца (тимьяна ползучего) на 200 мл кипятка. Настоять, укутав, 30 минут, процедить. Пить по 50 мл 3–4 раза в день.

◆ 10 г сухой травы медуницы залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

◆ 2 ст. л. сухой травы тысячелистника залить 300 мл воды, кипятить 5 минут, настоять 1 час, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день до еды. Настойка из тысячелистника готовится в соотношении 1:10 на водке. Настоять 10 дней в темном месте, периодически встряхивая. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день до еды.

◆ Зубчатка обыкновенная. Надземная часть зубчатки является средством, улучшающим кровообращение, и одним из самых важных компонентов при изготовлении лекарств от онкологических заболеваний и заболеваний крови. 1 ст. л. измельченной травы залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

◆ Водный настой, отвар, настойку из кедровых орехов применяют при заболеваниях крови, особенно при лейкозе. Настойку готовить только из скорлупы высушенных естественным путем орехов, не каленых, лучше из паданки. Скорлупу засыпать в бутылку темного цвета, не утрамбовывая, залить водкой почти под пробку, настоять в теплом месте 10 дней, периодически встряхивая. Принимать от 35–40 капель до 1 ч. л. 3–4 раза в день перед едой. Настойку рекомендуется пить больным раком матки, одновременно принимая семена кедра.

◆ Отвар из стеблей горца многоцветкового принимают внутрь при многих заболеваниях как успокаивающее средство. Отвар из корней горца употребляют как средство, стимулирующее лейко- и эритропоэз при заболеваниях крови, малокровии, нервном истощении, для восстановления сил при тяжелых заболеваниях, в старческом возрасте, при рахите. 10 г измельченного сухого сырья залить 600 мл воды, уварить в закрытой посуде на слабом огне до 200 мл, охладить при комнатной температуре, процедить. Принимать 3–4 раза в день по 1/4 стакана за 30 минут до еды.

◆ 10 г сухой измельченной травы мяты перечной залить 100 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

◆ 3–4 г сухих почек или 15–20 г сухих листьев березы залить 500 мл кипятка, кипятить на слабом огне 5 минут, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

◆ Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день сок подорожника или отвар из листьев — 10 г сухих листьев на 200 мл кипятка, кипятить 5 минут на слабом огне, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

◆ Залить 1/2 л коньяка смесь из 200 г корня аира болотного и 1/2 кг меда (лучше разнотравье), перемешать, настоять в течение 14 дней в темном месте. Принимать по 1 ст. л. за 1 час до еды 3 раза в день. Желательно запивать чаем из травы душицы. Хорошо применять и при лучевой болезни.

◆ 200 г измельченного корня аира, 1/2 л сока алоэ, 1/2 кг лугового меда, 1/2 л кагора перемешать, настоять в темном прохладном месте 2 недели. Принимать по 1 ст. л. за 1 час до еды 3 раза в день, запивать настоем из цветов душицы.

◆ Просушить и растереть в порошок 1 кг отростков пихты сибирской и 1 кг корней малины, все хорошо перемешать. На 1 кг смеси растений взять 1 кг сахара и 1/2 кг меда. В эмалированную посуду положить чередующимися слоями: слой порошка, затем слой смеси сахара и меда. Затем добавить 200 мл кипятка, настоять сутки, после чего 8 часов томить на кипящей водяной бане и настоять еще двое суток в теплом месте. После этого аккуратно слить получившийся сок, он будет ярко-малинового цвета с приятным ароматом. Взрослым пить по 1 ст. л. 4–5 раз в день перед едой. Принимать 2 недели, затем сделать перерыв и повторить курс.

◆ Для поддержания организма при лейкозах 3–4 раза в день пить по 1/2 стакана настой из трав. Смешать в равных пропорциях плоды рябины черноплодной и шиповника коричневого, цветы календулы и клевера лугового, траву пустырника пятилопастного, крапивы двудомной, подорожника большого, листья земляники лесной. Заварить 2 ст. л. сухого сбора 2 стаканами кипятка, настоять в термосе 2 часа, процедить.

◆ Для восстановления состава крови принимать душицу. 3 ст. л. сухой травы душицы залить 600 г воды, довести до кипения, настоять ночь (укутав в теплое), процедить. Принимать в течение дня по 50–100 г 3 раза в день. Можно добавить мед по вкусу. При лейкозах душица — одно из необходимых средств, но принимать нужно осторожно, начиная с одного стакана в день. Длительность курса лечения зависит от состояния здоро-

вья. Когда курс лечения подойдет к концу, организм подскажет: вкусный отвар делается менее вкусным, желание пить эту травку прекращается. Восстанавливает состав крови и следующий рецепт: 3 ст. л. сухой травы душицы залить 600 мл холодной кипяченой или родниковой воды, настоять ночь в термосе. Пить как воду в течение дня.

◆ Принимать пергу по 1/2 ч. л. 1–2 раза в день, а если пергу достать трудно, можно заменить ее пыльцой, собранной с цветков берез, орешника, дуба, граба, каштана, кукурузы, подмаренника (кашка) и других неядовитых, массово цветущих растений. Пыльцу отряхивают на чистую ткань, подсушивают и просеивают от мусора через тонкое сито, после чего смешивают со свежим медом в соотношении 1:4. Принимают натощак по 1 ч. л. 1–2 раза в день.

◆ Употреблять прополис в чистом виде — от 1 до 5 г 3 раза в день после еды. Кусочек прополиса долго жевать, остаток выкинуть.

◆ Перетопить 500 г сливочного масла (лучше деревенского), добавить 150 г измельченного прополиса, перемешать при температуре 80°C до получения однородной массы и в горячем виде отфильтровать через марлю, остудить и хранить в холодильнике. Принимать от 1 дес. л. до 2 ст. л. в день от 10 месяцев до 1 года.

◆ Пить настойку прополиса на спирту по 30–40 капель 3–4 раза в день со 100 г теплого молока или кипятка за 1 час до еды. Приготовление настойки: к 20 г измельченного прополиса добавить 80 мл 96-процентного спирта, настоять в закрытой посуде, периодически взбалтывая, а затем профильтровать через бумагу. Для срочного приготовления настойки измельченный прополис смешать со спиртом 1:10, поместить на водяную баню и нагреть до 40°C (не выше). Затем в течение нескольких часов бутылочку со смесью встряхивать, профильтровать. Спиртовой раствор прополиса после фильтрации прозрачен, коричневого цвета, с приятным ароматом. Если спиртовой раствор не отвечает этим требованиям, значит, прополис низкого качества или фальсифицированный.

При лучевых поражениях внутренних органов и кожи прополис в чистом виде или его препараты (масло, настойку) принимать внутрь и использовать наружно.

◆ Поместить 1 кг свежих плодов терна под гнет на 1 сутки, затем залить их 1/2 л холодной кипяченой воды и настоять еще

сутки. После чего добавить еще 1 литр холодной кипяченой воды, добавить 250 г меда, тщательно размешать и на слабом огне довести до кипения, сразу процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 10–30 минут до еды. Хранить в холодильнике.

◆ При лучевых поражениях принимать мед в чистом виде или в смеси с другими компонентами. Принимать по 100–120 г в день с теплым молоком, чаем или кипятком, разделив на три приема.

◆ При воспалениях слизистых рта и внутренних органов, возникающих в результате облучения, при ожогах рентгеновскими лучами 3 ст. л. сухих цветков ромашки аптечной настоять в 2 стаканах кипятка 8 часов, процедит, пить теплым с медом по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды. Наружно использовать в виде компрессов и примочек.

◆ Для восстановления сил после облучения гамма- или рентгеновскими лучами, при анемии, лейкемии 3–5 раз в день за 1–1,5 часа до еды принимать по 30 г маточного молочка (под язык — до полного растворения).

◆ При лучевых поражениях кожи 2 ст. л. сухой травы сушеницы болотной настоять в 1 стакане теплого подсолнечного масла 10 дней, ежедневно взбалтывая, использовать как примочку или повязку.

◆ Для выведения из организма радионуклидов.

1. Пропустить свежие капустные листья через мясорубку, отжать сок и принимать по 2 ст. л. 3 раза в день до еды. Или просто почаще употреблять в пищу салат из свежей и квашеной капусты.

2. Использовать соцветия, листья, корни одуванчика (вместе или по отдельности) — всё является сырьем. Пропустить через мясорубку, отжать сок и принимать по 50–100 граммов в день в несколько приемов перед едой. Или добавлять в салат по полстакана листьев одуванчика ежедневно, предварительно выдержав их 30 минут в соленой воде.

3. Подорожник большой (не путать с ланцетовидным, блошиным и средним) — листья промыть, обсушить, разложить на салфетке, пропустить через мясорубку, отжать сок. Принимать сок по 1 ст. л. 3 раза в день до еды. Лечебный эффект также дают несколько свежих листьев в день, которые можно добавлять в салат.

4. Хорошим выводящим радионуклиды средством служит яичная скорлупа, препятствующая накоплению в костном мозге

стронция-90. Принимать скорлупу следует по 2–6 г в день (для детей 1–3 г, в зависимости от возраста). Яйца помыть теплой водой с мылом, хорошо ополоснуть. Для маленьких детей необходимо на 5 минут помещать скорлупу в кипящую воду. Растереть в порошок лучше в ступке: замечено, что при использовании кофемолки препарат получается менее активный. Принимать с утренней едой — творогом или кашей. Прием скорлупы особенно полезен в начале года, когда кальциевый обмен замедляется.

5. Заварить 2–2,5 литрами кипятка 1 стакан семян льна, поставить на водяную баню и варить в течение 2 часов, после чего остудить. Пить по 1/2 стакана 6–7 раз в день.

6. Заполнить кастрюлю молодыми ростками сосны или ели, залить холодной кипяченой водой. Поставить на огонь, довести до кипения, кипятить 10 минут, настоять ночь в термосе. Утром процедить и поставить в холодильник. Пить в теплом виде по 1/2 стакана 6–7 раз в день.

7. Насыпать 1 ст. л. тертого березового гриба чаги в 1 стакан кипящей ключом воды. Настоять 10 минут, добавить щепотку питьевой соды, выдержать еще 10 минут. Пить 3–4 раза в день по 1 ст. л. за 30 минут до еды.

8. Для профилактики лучевой болезни пить сок черноплодной рябины.

9. Для удаления радиоактивных веществ из желудка полезно употреблять отруби. 2–3 ст. л. отрубей, распаренных в кипятке, принимать за 30 минут до еды.

10. Добавлять в салат листья лесного папоротника. Можно высушить листья, перемолоть в порошок и добавлять во время еды по 1 ч. л. в первые блюда. Хранить в плотно закрытой посуде. Таким же образом можно добавлять головки красного клевера.

◆ При всех видах лейкозов крови полезны ферменты из молочных бактерий: засыпать в трехлитровую банку 1 стакан измельченной травы чистотела (стебель и листья) сухой или свежей, поместив ее в марлевый мешочек с грузом. Залить траву 3 литрами холодной кипяченой воды или молочной сывороткой, добавить 1 ст. л. сметаны, 1 стакан сахара. Банку покрыть четырьмя слоями марли, настоять в теплом темном месте в течение 2 недель. Употреблять в течение 1–2 недель за 30 минут до еды по 1/2 стакана.

7 – 4862

◆ Для приготовления лечебного кваса залить в трехлитровую банку колодезной или охлажденной кипяченой воды, насыпать в нее 30–40 разрезанных пополам плодов конского каштана (можно с кожурой). Добавить 1 стакан сахара, 1 ст. л. сметаны. Настоять в теплом помещении (около 25–30°) 2 недели. Употреблять от 1/2 до 1 стакана в день за 30 минут до еды. Этим можно существенно вывести из организма большую часть радионуклидов, тяжелых металлов. Квас из каштанов заметно укрепляет организм, укрепляется эндокринная система, увеличивается в организме содержание кальция, меди, йода, кобальта. Отлив из банки стакан кваса, необходимо сразу добавить в нее стакан холодной воды и 1 ст. л. сахара. Не добавляя дополнительно каштанов, квас можно пить 2–3 месяца, подливая в него воду. Этот квас можно рекомендовать и детям (уменьшив дозировку), но не грудным.

Гемофилия

Гемофилия — тяжелое наследственное заболевание, проявляющееся как кровоточивость. Причиной заболевания является недостаток в плазме крови некоторых белковых фракций. Заболевание встречается только у мужчин, женщины им не болеют, но передают заболевание своим детям. Болезнь выявляется в раннем возрасте. После малейшей царапины или травмы у ребенка начинается кровотечение, которое не останавливается в течение длительного времени. Постоянные потери крови приводят больных к малокровию. Медицина пока не предложила средств, излечивающих заболевание. Наиболее надежным методом лечения в наши дни являются повторные переливания крови или плазмы в количестве 150–200 мл. В качестве местных кровоостанавливающих средств применяют холод, марлевые компрессы, пропитанные свежей кровью или плазмой. Применять жгут при кровотечении у больного гемофилией не рекомендуется. Больного укладывают таким образом, чтобы кровоточащее место находилось выше сердца. Рану нужно зажать бинтом или несколькими слоями марли. Питание больных должно быть разнообразным, богатым белками, витаминами, клетчаткой.

Народная медицина рекомендует при гемофилии растительные средства, применяющиеся при остановке обычных кровотечений.

Рецепты

◆ 1 ч. л. сухой травы тысячелистника заварить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Можно применять для смачивания компрессов.

◆ 1 ст. л. сухих измельченных корней щавеля конского кипятить на водяной бане 15 минут в 300 мл воды, охладить в течение одного часа, процедить. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Очищение крови

◆ Одним из лучших средств очищения крови и лимфы является одуванчик. Сок из листьев, цветков, корней готовится летом. Провернуть через мясорубку, отжать сок через марлю. На 1 литр сока добавить стакан водки. Зимой разбавлять 1 ст. л. сока стаканом воды, добавить мед и сок лимона по желанию.

Сухие корни одуванчика смолоть в порошок. 1 ст. л. залить 1/2 л кипятка, настоять в термосе. Пить по 200 г 2–5 раз в день за 30 минут до еды или через 2 часа после еды — 7 суток.

◆ Очистка при помощи чесночной настойки: см. в разделе «Очищение организма».

Назначение: очищает организм от жировых и известковых отложений. Резко улучшает общий обмен веществ в организме, в результате чего сосуды становятся эластичными, чем предупреждается инфаркт миокарда, стенокардия, склероз, паралич, образование различных опухолей; исчезает шум в голове, улучшается зрение и т. д.

При точном соблюдении режима лечения омолаживается организм.

◆ Очищение крови крапивой дает хорошие результаты при лечении многих заболеваний, весной освобождает от усталости и сонливости. Этот курс стимулирует почки, мочевой пузырь, улучшает деятельность пищеварительных органов, снабжает организм большим количеством витаминов и минеральных веществ.

Чай из крапивы: 2 ст. л. с верхом на 2 литра кипятка. Выпивать эти 2 л чая между 15 и 19 часами ежедневно в течение 14 дней. Затем перерыв на 14 дней, и повторить на убывающей луне. Здоровому человеку достаточно провести курс 2 раза по 14 дней, больному до наступления улучшения. Использовать только молодые листья; весной предпочесть свежую крапиву. Полный курс очищения крапивой крови зимой проводить не стоит, но очень полезно пить чай из крапивы иногда, после тяжелой пищи.

◆ Очистить лимфосистему можно при помощи лопуха.

Настой: 3–4 ст. л. корней лопуха настоять ночь в 1 л кипятка. Пить по 2/3–1 стакану теплым 3–5 раз в день перед едой.

Порошок из сухого корня лопуха принимать по 1 ч. л. на стакан теплого молока, чая или кипятка.

Настой из семян: 2 ст. л. семян лопуха залить 2 стаканами кипятка, настоять ночь в термосе. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день через 10–15 минут после еды.

◆ Очистительный сбор «Пятерка». Сбор полезен всем и применяется практически при всех заболеваниях. Трава зверобоя продырявленного, цветы ромашки аптечной, лист земляники лесной, березовые почки, цветы бессмертника песчаного: взять каждого компонента по 100 г, хорошо перемешать. 2 ст. л. сухого сбора залить 400 г крутого кипятка, настоять в термосе ночь, процедить. Сбор должен быть одного года. При ожирении, плохой памяти принимать утром вместо завтрака по 200 г, добавив ложку меда или 20 г кураги. При сердечно-сосудистых заболеваниях, гипертонии, нефрите, холецистите, сахарном диабете, атеросклерозе, остеохондрозе и ряде других хронических заболеваниях принимать 2 раза в день за 20 минут до еды по 100 г. Этот сбор усиливает функцию всех выделительных систем организма, улучшает обмен веществ и гибкость суставов, помогает при ожирении и гипертонии, восстанавливает нервную систему, выводит из организма яды и токсины, избыточный холестерин, предупреждает образование мочекислых камней в почках, мочевом и желчном пузыре, удаляет образовавшиеся камни.

◆ Сбор «Четверка» ни в чем не уступает предыдущему сбору, способствует омоложению организма. Состав трав такой же, как и в сборе «пятерка», исключается земляничный лист. 1 ст. л. смеси залить 1/2 л кипятка, настоять в термосе 3–4 часа, процедить через марлю, отжать. Пить перед сном по 1 стакану с добавлением меда по вкусу. Так делать ежедневно, пока смесь не закончится. Повторить курс через 5 лет.

Для очищения сосудов при помощи этого сбора используется следующий рецепт: вечером 1 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять в закрытой посуде 20 минут, процедить через плотную ткань, хорошо отжав гущу. Принимать на ночь 1 стакан настоя, растворив в нем 1 ч. л. меда. До утра не пить и не есть. Утром подогреть оставшийся настой до 50–60 градусов, растворить в нем 1 ч. л. меда, выпить натощак. Через 20 минут можно завтракать. Употреблять ежедневно, пока сухой сбор не

закончится. Через 2–3 года, не ранее, курс рекомендуется повторить.

◆ Очищает кровь тысячелистник. 3 ст. л. сухой травы залить 1 л кипятка, настоять в термосе или на водяной бане 40 минут. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой. Можно приготовить настой из тысячелистника: 1 ч. л. травы залить стаканом кипятка, настоять 1 час, принимать от 1 ст. л. до 1/3 стакана 3–4 раза в день до еды.

◆ Клюквенный сок — прекрасное кровоочистительное средство. Для получения положительного результата необходимо выпивать по 1/2 стакана 3 раза в день в течение недели, на следующей неделе выпивать 1/2 стакана 2 раза в день, в течение третьей недели выпивать по 1/2 стакана 1 раз в день.

◆ Заварить 6 стаканами кипятка 2 ч. л. корня лопуха и 2 ч. л. корня эхинацеи. Греть сбор на медленном огне 10 минут, затем добавить 2 ч. л. сухой крапивы. Вновь греть на медленном огне 10 минут. После чего снять с огня и добавить 2 ч. л. клевера лугового, 2 ч. л. цветов бузины, 2 ч. л. мяты перечной. Настоять в закрытой посуде 5 минут, процедить, добавить мед по вкусу. Пить в тех же количествах, что и клюквенный сок.

◆ Смешать стакан укропного семени, 2 ст. л. сухого молотого валерианового корня и 2 стакана натурального меда. Залить смесь 2 литрами кипятка и сутки настоять в термосе, затем остудить и принимать 3 раза в день по 1 ст. л. за 30 минут до еды. Хранить в холодильнике.

◆ Хорошим кровоочистительным действием обладает татарник колючий. Заварить 1/2 литра кипятка 5–6 корзиночек растения, настоять 5 часов, затем подогреть до 60 градусов, процедить. Пить по 10 мл 5 раз в день между приемами пищи.

◆ Великолепные очищающие и лечебные свойства имеет сабельник болотный. Заполнить 1/3 литровой банки измельченными корнями и травой сабельника болотного, залить доверху кипятком, закрыть крышкой, настоять 14 дней. Принимать по 1 ч. л. 3–4 раза в день перед едой. При запущенных формах заболевания принимать по 1 ст. л. через каждые 2 часа. Когда настой выпит, остаток травы можно вновь залить водой доверху, прокипятить на слабом огне 20 минут и пить как чай. Нужно провести 3 курса т. е. выпить 3 литровые банки, затем сделать перерыв на 20–30 дней. При необходимости повторить.

◆ Для снижения холестерина в крови взять 60 г сухого измельченного корня посконика коноплевидного, залить 1 л

кипятка, варить на медленном огне 10 минут, настоять 2 час, процедить. Пить 3 раза в день по 1/2 стакана за 30–40 минут до еды. Или 3 ст. л. измельченного сухого корня посконика залить 1/2 л кипятка, настоять ночь в термосе, процедить. Пить так же. Для тех, кто не переносит вкус и запах посконика, можно в конце варки или в термос добавить 10 г мяты перечной. Это одновременно хорошее средство при сопутствующей гипертонии.

◆ Для снижения уровня холестерина в крови взять 1–2 ст. л. измельченных сухих корней солодки голой, залить 1/2 л кипятка, кипятить на слабом огне 10 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день. Отвар солодки голой — 1 ст. л. измельченного сухого корня залить стаканом кипятка, настоять на кипящей водяной бане 30 минут, настоять 10 минут, процедить. Принимать по 1 ст. л. 4–5 раз в день после еды. Хранить в холодильнике.

Разжижение крови

Первое, что нужно сделать, — это ограничить употребление продуктов, повышающих свертываемость крови. К ним относятся: гречка, все бобовые, соевые продукты, жирное мясо (особенно баранина), свекла, капуста краснокочанная, белокочанная и цветная, томаты, сладкий перец, редис, репа, кресс-салат, укроп, кориандр, петрушка, черная и красная смородина, земляника, бананы, красная и черноплодная рябина, ирга, калина, кизил, шелковица.

Разжижению крови способствуют натуральные соли салициловой и лимонной кислоты. Они содержатся в малине, ежевике, чернике, инжире, лимоне, клюкве, апельсине, грейпфруте, бруснике, абрикосе, сливе, вишне, винограде. Рыба жирных пород (особенно сельдь и скумбрия) способствует снижению свертываемости крови. Старайтесь ежедневно съедать один плод грейпфрута, или два лимона (нарежьте мелкими дольками и засыпьте сахаром), или два апельсина, или стакан ягод. Добавляйте в зеленые салаты свежие листья сныти. Если у вас нет гастрита и язвенной болезни, то во время обеда ешьте по 2 маленьких зубчика чеснока. Растительное масло холодного отжима (особенно льняное) — обязательно включайте в ежедневное меню. В супы и вторые блюда не забывать класть лавровый лист. Черный чай замените на зеленый, а вместо кофе пейте какао. Имейте в виду, что свертываемость крови повышают практически все

лекарственные растения (в том числе валериана, одуванчик, крапива, сушеница топяная, все виды лапчатки, хвои и пр.). Хорошо разжижают кровь донник лекарственный, пион уклоняющийся, белая ива.

Старайтесь по возможности больше двигаться, гуляйте не менее 45 минут в день, работайте по мере сил дома и на садовом участке — это прекрасная профилактика тромбозов и повышенной свертываемости крови.

Внимание! После всех курсовых лечений травами обязательно сделать анализ на протромбин.

◆ Для разжижения крови и улучшения питания сердечной мышцы попейте в течение месяца настой из лекарственных трав (если у вас нет аллергии или тяжелых заболеваний почек). Смешать по 1 ст. л. плодов боярышника кроваво-красного, шиповника коричневого, всего растения земляники лесной, травы донника, цветков календулы, цветков клевера лугового, листьев черной смородины. Залить 2 ст. л. измельченной сухой смеси 2 стаканами кипятка, греть на водяной бане 15 минут, не допуская кипения, настоять 40 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день, слегка подсластив медом.

◆ Для разжижения крови используют настой коры или молодых веточек белой ивы (ветлы). 1 ст. л. сырья залить стаканом кипятка, греть на слабом огне 5–7 минут, настоять 1 час, процедить и принимать по 2 ст. л. 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ 3–4 раза в год полезно проводить лечение настоем донника. 1 ст. л. измельченной сухой травы донника лекарственного залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/5 стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды. Курс — месяц. Или 2 ст. л. измельченной сухой травы донника лекарственного залить стаканом кипятка, настоять в термосе 4 часа, процедить и пить по 1/3 стакана подогретого настоя за 30 минут до еды. Курс — месяц, затем сделать перерыв на 10 дней и повторить лечение.

◆ Смешать в равных количествах траву донника лекарственного, цветки календулы и клевера лугового, плоды боярышника кроваво-красного и шиповника коричневого, все растение земляники лесной. 2 ст. л. измельченной сухой смеси залить 2 стаканами кипятка, нагревать на водяной бане 10 минут, настоять в теплом месте 1 час, процедить. Этот сбор противопоказан при тяжелых заболеваниях почек.

◆ Промыть и размельчить 200 г корней тутовника, поместить их в эмалированную посуду, залить 1 литром холодной воды, настоять в течение часа и поставить на медленный огонь до закипания. Кипятить на медленном огне 15 минут, остудить, процедить и поставить в холодильник. Это количество рассчитано на 5 дней. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс — 5 дней. После перерыва в 2–3 дня провести еще 2–3 таких курса.

◆ При повышенной свертываемости крови, стенокардии, гипертонии: хорошее действие оказывает аптечная настойка пиона уклоняющегося (марьин корень), которую принимать 2–3 раза в день между приемами пищи по 30–40 капель, разведя в рюмке кипяченой воды. Курс — 45 дней, затем перерыв 2 недели и повторить курс, после чего обязательно сделать анализ крови на протромбин.

Общеукрепляющие и витаминные чаи

◆ Порезать дольками 3 неочищенных яблока среднего размера, залить 1 литром кипяченой воды, варить 10 минут на слабом огне, настоять 30 минут, добавить мед по вкусу и пить как чай.

◆ Апельсиновый чай: 1 часть апельсиновых корок, 1 часть черного байхового чая, 1/2 часть лимонных корок. Все компоненты залить кипятком: на 60 г сухой смеси 1 л кипятка, добавить апельсиновый сироп по вкусу и настоять 5 минут.

◆ 6 ч. л. чёрного чая заварить 500 мл кипятка, настоять в течение 5 минут, процедить, охладить, соединить с равным количеством черносмородинового сока, разлить по чашкам и разбавить на 1/3 или 1/2 минеральной водой. Сахар добавить по вкусу.

◆ Отвар из плодов шиповника и горячий чай в равных частях, сахар и мед по вкусу. Отвар из плодов шиповника, прокипевший 3–4 минуты, процедить и смешать с горячим чаем. Добавить сахар и мед. Подавать холодным.

◆ Клюкву положить в стакан, ягоды размять ложкой, добавить сахар и залить горячим чаем.

◆ Взять 50 мл яблочного сока, влить в 150 мл горячего крепкого чая, выпить.

◆ Плоды боярышника и шиповника по 2 части, плоды малины 1 часть, чай зеленый 1 часть. Заварить из расчета 1 ч. л. смеси на 2 стакана кипятка, настоять 30 минут. Пить с медом или вареньем.

◆ 1 ст. л. хвоща полевого заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить, выпить в течение дня.

◆ 2 ст. л. сухой травы череды залить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить. Это — суточная доза приема внутрь.

◆ Кровоочистительный чай — листья земляники, трава череды, цветки ромашки аптечной взять в равных частях. На 1 стакан кипятка — 1 ст. л. сбора. Пить постоянно вместо чая. Полезен и при экземе.

Не копите радиацию!

Сегодня мы в основном живем в зоне повышенного радиационного излучения. Не чувствуя ни вкуса, ни запаха радиации, мы забываем, что она вызывает необратимые изменения в клетках, разрушает генетический аппарат и защитную систему организма. Существует естественное природное излучение: «фонят» космос, горные породы. Это не опасно для здоровья, если, конечно, речь не идет о территории урановых рудников. Всякое другое излучение — это так называемое дополнительное. Часто оно значительно превосходит уровень естественного. «Набрать» десятилетнюю норму дополнительного излучения можно всего за один год. Достаточно каждый день по 3 часа смотреть цветной телевизор или 3 раза в год пройти флюорографическое исследование. Даже продукты с собственного огорода, расположенного возле шоссе или железной дороги, могут стать причиной проблем со здоровьем. Поэтому не стоит дожидаться, пока организм станет хранилищем радионуклидов и прочей отравы. Многие из нас живут в благополучной географической зоне с нормальным радиационным фоном. Однако многие либо работают целый день за компьютером, либо просиживают все вечера перед телевизором (зачастую совмещая то и другое), поэтому должны корректировать свое питание с учетом своего образа жизни. В рационе телеманов и компьютерщиков обязательно должны быть:

— овощи, фрукты и ягоды. Особенно полезны: морковь, свекла, капуста, фасоль, редька, красный перец, гранаты, изюм, черноплодная рябина, курага, яблоки, красный виноград, клюква, орехи, хрен, чеснок, лук, а также красное виноградное вино, соки с мякотью (виноградный, свекольный, томатный, гранатовый), отвары льна, чернослив, крапива;

— морепродукты. Предпочтительнее всего кальмары и морская капуста;

— продукты, содержащие калий. Больше всего его в картофеле, испеченном в мундире, в урюке, орехах, гречневой и овсяной крупах;

— кисломолочные продукты: творог, сметана, сливки, сливочное масло. Содержащийся в них метионин способствует выведению радионуклидов из организма;

— зеленый чай — лучшее средство для выведения из организма радионуклидов. Пить его не менее 3-х раз в день;

— если вы едите мясо, отдавайте предпочтение птице и свинине;

— питьевая вода должна быть безупречного качества.

Если вы постоянно живете в зараженной зоне или зоне повышенной радиации, то вам придется соблюдать довольно строгие правила при выборе продуктов и их приготовлении. Исключите совсем: вареные яйца (при варке содержащийся в скорлупе стронций переходит в белок), говядину, кофе, косточковые — абрикосы, сливу, вишню. Если вы готовите мясо (свинину, курицу, кролика) или рыбу, бульон после закипания сливайте дважды. На третий раз в бульон добавьте овощи, варите до готовности мяса, а затем слейте бульон. Мясо для вторых блюд разделайте на куски и замачивайте на 8–12 часов в эмалированной или стеклянной посуде в растворе соли и уксуса (на 1 литр воды 2 ст. л. соли и 1 ст. л. уксусной эссенции). Раствор менять 3 раза. Воды должно быть в 2 раза больше, чем мяса. При этом качество мяса не изменяется, а радиоактивный цезий переходит в раствор. Картофель и овощи вымачивайте 3–4 часа в соленой воде. Через 5–10 минут после начала варки картофеля или овощей слейте отвар, залейте кипяток и варите до готовности. Грибы варите дважды по 10 минут в кипящей воде, каждый раз сливая отвар. Рецепты по выведению радионуклидов смотрите выше.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Гастрит

Острый гастрит

Воспаление слизистой оболочки желудка приводит к гастриту. Острый гастрит обычно возникает из-за употребления недоброкачественной пищи, а также при раздражении слизистой оболочки желудка обильной, грубой, острой, слишком горячей или слишком холодной пищей. Острый гастрит может явиться следствием отравления любыми ядовитыми веществами.

Основным в лечении острого гастрита является удаление из желудка травмирующего агента — промывание желудка и очищение кишечника клизмами. В любом случае необходимо вызвать рвоту и удалить остатки пищи, вызвавшей воспаление и отравление. Если самопроизвольная рвота является недостаточной, необходимо выпить несколько стаканов теплой щелочной воды или теплой воды с добавлением нескольких кристалликов марганцовокислого калия, что способствует повторной рвоте.

После заболевания острым гастритом первые два дня следует воздержаться от приема пищи (допускается лишь питье теплого чая с нежирным печеньем или с сухариками). При тошноте дают сосать лимон или кусочки льда.

На третий день болезни назначают жидкую пищу (чай, супы-пюре, нежирный бульон). На четвертый день можно давать жидкие каши, кисели (не молочные), пюре, желе, протертое нежирное мясо, яйца всмятку, сухари. Диету расширяют постепенно в течение недели. Затем переходят на обычную пищу.

Хронический гастрит

Хронический гастрит развивается вследствие систематического нарушения режима питания. Понятие «гастрит» очень распространено, но содержание этого понятия у каждого свое и часто определяется собственным самочувствием в сочетании с когда-то поставленным диагнозом. Хронический гастрит не имеет специфических симптомов. Отмечают тяжесть, распирание, но-

ющие боли в подложечной области, диспепсию (отрыжка, тошнота, срыгивание, изжога, неприятный привкус во рту), нарушение функций кишечника (понос или запор, метеоризм, урчание). Следует учитывать, что хронический гастрит часто сочетается с заболеванием желчного пузыря, поджелудочной железы и кишечника.

Причины, вызывающие хронический гастрит, разнообразны. Обычно первой из них называется неправильное питание: переедание или недоедание, нерегулярное питание, употребление грубой, острой пищи, алкоголя и т. д. Причинами хронического гастрита могут быть иммунные нарушения (выработка антител к клеткам слизистой), а также особые кислотоустойчивые бактерии, способные жить в условиях очень кислой среды желудка; определенное значение имеет наследственная предрасположенность.

Очень важно знать, что хронический гастрит — заболевание, постепенно прогрессирующее. Поэтому лечение должно быть постоянным, с выбором средств, соответствующих общему состоянию, жалобам.

Различают хронический гастрит с пониженной и с повышенной секрецией (кислотностью).

При гастрите *с повышенной кислотностью* присутствуют такие симптомы, как кислая отрыжка, изжога, чувство давления, тяжести, жжения в подложечной области, особенно сильно беспокоящие через 1–2 часа после приема пищи. Аппетит в большинстве случаев сохранен, иногда повышен. Имеется склонность к запорам. Общее состояние ухудшается не сильно, похудания не отмечается. Гастриты с повышенной кислотностью очень редко дают такое осложнение, как рак желудка.

Гастрит *с пониженной секрецией* и отсутствием свободной соляной кислоты может с самого начала развиваться как самостоятельное заболевание или возникнуть как вторая, заключительная стадия «кислого» гастрита.

При гастрите с пониженной секрецией (ахиллическом) на первый план выступают диспепсические явления: тошнота, отрыжка воздухом (иногда тухлым яйцом), ощущение тяжести в подложечной области. Болевые ощущения встречаются редко. Больные обычно жалуются на неприятный вкус во рту; иногда наблюдается рвота.

Нередки при ахиллическом гастрите поносы. Причинами их являются: дисбактериоз, недостаточное измельчение поступаю-

щей в желудок пищи, нарушение переваривания, ускоренное опорожнение желудка, связанное с нарушением замыкательного действия привратника. Как правило, поносы при гастрите развиваются в тех случаях, когда к желудочной ахиллии присоединяется недостаточность поджелудочной железы.

В лечении хронических гастритов важное значение имеют правильное полноценное питание и его режим. Необходим отказ от продуктов, вызывающих раздражение слизистой (алкоголь, кофе, острые блюда и т. д.). Необходимо проводить хотя бы раз в неделю, а лучше два, разгрузочные дни, совмещая их с обычным православным постом по средам и пятницам.

Ахиллические гастриты дают 95% заболеваний раком желудка, поэтому очень важно вовремя поставить диагноз и начать лечение.

Общие рекомендации больным с заболеваниями желудка

1. Процесс усвоения пищи начинается в полости рта, где пища должна быть как следует раздроблена и перемешана со слюной, содержащей множество ферментов. Это значительно облегчает дальнейшее усвоение веществ, поступающих в организм, поэтому и необходимо тщательно пережевывать пищу.

2. Нужно следить за состоянием полости рта и своевременно лечить зубы, дёсны и нёбо.

3. Соблюдать разгрузочные дни. Естественно было бы совмещать их с традиционными днями православного поста — средой и пятницей.

4. Очищать организм в целом и кишечник в частности (см. в серии «Божья аптека» брошюру «Очищение организма»).

5. Принимать пищу регулярно, но понемногу, желательно в определенное время.

6. Исключить из рациона свежее молоко, кофе, жирную пищу, копчености, острые и чересчур соленые блюда, консервированные и генетически изменённые продукты.

7. Если вы любите сладкое, помните, что углеводы разрушают витамины (особенно витамин С), поэтому увеличьте в рационе количество витаминосодержащих продуктов.

8. Употреблять в пищу как можно больше соков, фруктов, овощей (особенно в осенне-зимний период).

9. Для лечения употребляйте больше трав, настоев, отваров — и поменьше таблеток.

Гастриты с повышенной кислотностью

Рецепты

◆ При гастритах с повышенной кислотностью очень полезно пить утром по 200 мл кипяченой воды за 30 мин. до приема пищи. Вода должна быть теплой. Вода смывает со слизистой желудка слизь, вредную для пищеварения.

◆ Полезно принимать мед, разбавленный теплой водой, за 1,5–2 часа до еды в течение 1,5–2 месяцев.

◆ Свежеприготовленный сок моркови, желательно сорта каротель, принимать натощак по 1/2 стакана 1 раз в день.

◆ Свежеприготовленный сок картофеля принимать по 1/2 стакана в день натощак. После приема сока желательно лежать 30 минут. Сок картофеля регулирует кислотность желудочного сока и доводит ее до нормы как при анацидных, так и при гиперацидных гастритах. Курс лечения — 10 дней, после чего сделать на 10 дней перерыв и снова повторить процедуру в течение 10 дней. Далее опять перерыв и снова 10-дневное лечение. Для лечения нельзя использовать позеленевшие или проросшие клубни, так как в них содержится соланин — ядовитое вещество, способное вызвать отравление.

◆ Приготовить сбор: цветки липы — 1 часть, семя льна — 2 части, корень солодки — 2 части.

Столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды, кипятить 10 минут. Принимать по 3/4 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

◆ При гастрите с повышенной кислотностью применяют сбор: 2 части зверобоя, 2 части тысячелистника, 2 части цветков ромашки, 1 часть чистотела.

1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

◆ Ещё один сбор: 20 г вахты трехлистной, 20 г плодов фенхеля, 20 г мяты перечной, 20 г тысячелистника обыкновенного, 20 г золототысячника.

Нагревать на водяной бане 20 минут в 1 л кипятка, часто помешивая. Остудить в течение часа при комнатной температуре, добавить кипяченой воды до 1 л. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой в течение 12 дней.

◆ При гастритах с повышенной кислотностью: смешать по 1 ст. л. цветов календулы, корня алтея, цветов ромашки, тыся-

челистника. Заварить 2 ст. л. смеси 1/2 кипятка, настоять 1 час. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

При гастритах с повышенной кислотностью противопоказан томатный сок, а при хронических и острых гастритах — свежие огурцы.

Гастриты с пониженной кислотностью

Рецепты

◆ При гастритах с пониженной кислотностью очень полезно пить утром по 200 мл кипяченой воды за 30 мин. до приема пищи. Вода должна быть холодной. Вода смывает со слизистой желудка слизь, вредную для пищеварения.

◆ При гастрите с пониженной секрецией приготовить следующий сбор: 10 г корня аира болотного, 10 г зверобоя, 10 г цветков календулы, 10 г мяты перечной, 10 г одуванчика лекарственного, 10 г шалфея лекарственного, 10 г ромашки аптечной, 20 г листьев подорожника, 20 г тысячелистника обыкновенного, 10 г вахты трехлистной.

Все измельчить, перемешать и настоять на водяной бане 15 минут в 1 л кипятка. Охладить при комнатной температуре, процедить, добавить воды до 1 л. Принимать в теплом виде по 1/3 стакана 3 раза в день.

◆ 2 ст. л. измельченной травы зверобоя настоять в стакане кипятка 2–3 часа, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

◆ Капуста белокочанная — сок ее применяется при гастритах с пониженной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях печени и селезенки. Пьют сок по 1/2 стакана за 30 минут до еды в теплом виде. Сок можно хранить в холодильнике не более двух суток.

◆ Для усиления секреции желудочного сока на завтрак съедают сырое яблоко, протертое на терке (150–200 г), втрое больше сырой тыквы и пьют сок лимона (1/4 стакана с 1 ч. л. меда). После этого завтрака несколько часов больше ничего не едят и не пьют. Можно уменьшить количество яблок и тыквы.

◆ При пониженной кислотности хорошо пить настой плодов шиповника, свекольный сок, употреблять в пищу сырую свеклу.

◆ Картофельный сок принимать при пониженной секреции по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой.

◆ При пониженной секреции желудка приготовить следующий сбор: корневище аира — 1 часть, листья вахты — 1 часть,

трава золототысячника — 1 часть, кожура апельсина — 1 часть, трава полыни — 1 часть.

Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

◆ Столовый хрен значительно усиливает секрецию желудочного сока. Пить сок хрена по 1 ч. л. 3 раза в день за 20 минут до еды.

◆ 1 ч. л. полыни горькой залить 2 стаканами кипятка и настоять 20 минут. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ При пониженной секреции желудочного сока полезен плиточный зеленый чай (5 г на 100 мл воды). Кипятить 5 минут, остудить. Пить по 100 мл 3 раза в день.

◆ Сок черной смородины — пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

◆ Настой корневищ аира болотного — чайную ложку измельченных корневищ залить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Отвар травы тысячелистника — 20 г травы залить 2 стаканами воды, кипятить 15 минут, настаивать 45 минут, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды.

◆ Средство от гастрита (вылечивает даже самые застарелые гастриты): лечение яблоками. Взять только зеленые яблоки, лучше отечественные, очистить от кожуры, натереть на терке. Натертую кашицу тотчас съесть, иначе она быстро потемнеет. Сердцевину яблока следует выбросить.

После этого ничего не есть и не пить в течение 5 часов. Если гастрит не очень сильный и застарелый, то воздержание от еды и питья можно сократить до 4 часов. Лишь в самом конце лечения, когда болезнь почти сходит на нет, требуемое воздержание от еды и питья можно сократить до 3 часов. Яблоки лучше есть рано утром, чтобы приблизительно в 11 часов можно было позавтракать. Если желудок больного плохо переваривает пищу, нужно первое время (первые 3–4 дня каждый день, а дальше по мере необходимости) делать клизму с водой, а при раздражении кишечника — с растительным маслом. В течение первого месяца лечения яблоки едят ежедневно. В течение второго месяца достаточно 3 раза в неделю, а в течение третьего месяца — 1 раз в неделю.

На ночь яблоки есть нельзя, так как это способствует скоплению газов.

◆ При гастрите с пониженной кислотностью за полчаса до еды выдавить из только что сорванных листьев алоэ 1–2 ч. л. сока и принимать его внутрь.

◆ Если принимать мед непосредственно перед едой, он способствует выделению желудочного сока и поэтому может использоваться больными с пониженной кислотностью желудочного сока. При этом рекомендуется принимать мед в виде холодного водного раствора (1 ст. л. на 1 стакан воды).

◆ Для повышения кислотности желудка принимают сок рябины обыкновенной по 1 ч. л. за 20–30 минут до еды.

Острый и хронический гастрит

◆ Утром натощак выпивать чашку чая из цветов ветлы (белой ивы) и запивать ее чашкой некипяченого молока.

◆ Залить 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры 1 ч. л. мелко измельченного корня лопуха, настоять ночь, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ При воспалительных процессах в слизистой оболочке желудка рекомендуется в течение 2–3 недель съедать ежедневно по 4–5 свежевырытых молодых корней лопуха. Корень необходимо съесть в тот же день, так как на следующий день он будет уже непригоден.

◆ Для лечения острых и хронических гастритов 3 раза в день пить по 1 ст. л. сока подорожника большого за 20 минут до еды. На зиму свежий сок залить водкой или спиртом в равной пропорции. Можно также пить настой сушеных листьев подорожника: залить 1 стаканом кипятка 3 ч. л. листьев и настоять 6 часов. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ При остром гастрите отварить в 1/2 л водки в течение 5 минут 30 г листьев молодого подорожника (с узкими продолговатыми листьями), процедить и перелить в бутылку. Пить по 1 ст. л. натощак за 1 час до еды.

◆ При хронических гастритах, язвах, а также при воспалении толстой кишки следует съедать каждый день в течение месяца (лучше на голодный желудок) до 8 г прополиса, который при этом нужно долго жевать.

◆ При остром и хроническом гастрите смешать по 35 г травы полыни горькой и травы золототысячника, заварить 1 стака-

ном кипятка 1 ч. л. смеси, остудить, процедить. Пить по 1 стакану настоя в день. Можно принимать при спазмах желудка.

◆ Смешать по 20 г кожуры апельсина, травы вахты трехлистной, травы полыни горькой, травы золототысячника. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. смеси, настоять 2 часа и процедить. Пить по 1 стакану настоя в день.

◆ При гастритах полезно употреблять клюкву.

◆ При гастритах и многих болезнях желудочно-кишечного тракта следует выпивать утром натощак 1 стакан сока сырой картошки и ложиться после этого на 30 минут в постель. Еще через 1 час можно завтракать. Выполнять эту процедуру необходимо 10 дней подряд, после чего сделать перерыв на 10 дней и снова повторить процедуру в течение 10 дней. Далее опять перерыв и снова 10-дневное лечение. Этот способ дает хорошие результаты и при изжоге, регулирует функции кишечника, устраняет боли.

◆ Гастриты при любой кислотности излечивает трава зобник. Заварить 1/2 кипятка 4 ст. л. измельченной травы, довести до кипения и перелить сразу же вместе с травой в термос на ночь. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения — 2 месяца.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

При нарушении целостности тканей, выстилающих стенки желудка изнутри, желудочный сок может разъесть стенки желудка. Часто это приводит к образованию открытой раны, или язвы.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки — хроническое заболевание, длящееся годами и протекающее циклически с периодическими обострениями. Заболевание одинаково часто встречается как в молодом, так и в преклонном возрасте, у мужчин в 4–5 раз чаще, чем у женщин.

До настоящего времени нет единой теории, которая объяснила бы механизм возникновения язвенной болезни.

В некоторых случаях язвенная болезнь может протекать бессимптомно и выявиться только при прободении, единственным признаком может быть наличие крови в стуле (стул черного цвета).

Основным симптомом язвенной болезни является боль, которая нередко бывает единственной жалобой больного. Она может

носить различный характер: колющий, сжимающий, тянущий, режущий. Локализуются болевые ощущения чаще всего в подложечной области, реже — за грудиной. При язвенной болезни двенадцатиперстной кишки боль нередко отдает в область левого подреберья, под лопатку.

В зависимости от времени появления различают ранние (через 1–2 часа после приема пищи), поздние (через 2–6 часов), ночные и «голодные» боли. Поздние и голодные боли характерны для язвы двенадцатиперстной кишки.

Важным симптомом язвенной болезни является периодичность болей. Обычно обострение болезни наступает в определенное время года, чаще поздней осенью и в конце зимы. Предполагается, что в осенне-зимний период обострение болезни провоцирует гиповитаминоз.

Одним из важных симптомов язвенной болезни является рвота, наблюдающаяся часто при язве желудка и реже — при язве двенадцатиперстной кишки.

Среди дисперсных явлений, имеющих место при язвенной болезни, часто бывает изжога, появляющаяся обычно после еды, реже — натощак и ночью.

Кислая отрыжка и тошнота — нередкие симптомы язвенной болезни. Язык обычно не обложен, похудание наблюдается не всегда.

Язвенная болезнь страшна своими осложнениями. Основные из них — прободение язвы (характеризуется резчайшей «кинжальной» болью, появляющейся внезапно), стеноз привратника и раковое перерождение.

Одним из основных факторов при проведении курса лечения язвенной болезни является диетический пищевой режим. Диета должна быть полноценной в калорийном отношении и соответствовать следующим требованиям:

1. Обеспечить потребность больного в витаминах.
2. Не возбуждать секреторную деятельность желудка.
3. Уменьшать перистальтику желудка.
4. Устранять спазмы желудка.

Из пищевого рациона должны быть исключены мясные, рыбные, грибные отвары, острые и соленые пищевые продукты, алкоголь, жареные блюда, должно быть прекращено и табакокурение. Запрещаются крепкий чай и кофе, соленый сыр, чеснок, горчица, хрен и другие острые блюда и приправы.

Для лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки поколениями травников были выработаны основные принципы лечения. Эти принципы основываются в первую очередь на здоровом образе жизни и наиболее рациональном питании. Приводим некоторые из них:

1. Обязательно больной должен бросить курить.

2. Пища всегда должна быть недосоленной.

3. Исключить из пищи соленые, острые, кислые и раздражающие блюда (соленые огурцы, копчености, жареную пищу, грибы, дыни, хрен и т. д.).

4. Во все времена при лечении язвенной болезни травники считали, что в возникновении заболевания в первую очередь виноваты нервные потрясения и перегрузка нервной системы. «Душа не в порядке», — говорили они. При лечении болезни в первую очередь применяются успокаивающие средства (корень валерианы, пустырник, мелисса и многое другое).

6. Нежелательно для язвенных больных принимать в пищу мучные изделия с добавлением дрожжей.

7. При заболеваниях желудка следует избегать приема в пищу свежего молока, так как молоко при сбраживании выделяет газы, которые распирают стенки желудка и усиливают боли.

8. Полезны кислое молоко, кефир, простокваша (на ужин всегда следует принимать 1–2 стакана простокваши без сметаны с небольшим количеством булки или хлеба).

9. Необходимо давать больному свежий хорошо отжатый творог, размешанный со сливками и протертый через сито.

10. Кофе является «теркой» для желудка. Употребление его очень нежелательно для больного язвенной болезнью.

11. При язвенной болезни двенадцатиперстной кишки, когда мучают ночные «голодные» боли, нужно ночью пить медовую (2 ч. л. меда на 200 мл кипяченой воды) или сахарную (2 ч. л. сахара на стакан кипяченой воды) воду.

Начинать лечение язвы желудка и других его повреждений необходимо с очищения, например с помощью подслащенной медом воды. Когда язва очистится, больного следует поить кислым коровьим молоком, с которого сняли сливки, с водой. Или напитком из айвы и граната, или ячменным отваром с гранатом и соками вяжущих плодов.

Зная о том, что стрессы могут обострить болезнь, необходимо принимать меры к защите желудочно-кишечного тракта от собственных ферментов желудка и двенадцатиперстной кишки.

Способов здесь может быть много, например выпитый стакан кислого молока в момент стресса способен защитить желудочно-кишечный тракт. Даже стакан холодной воды положительно влияет на устранение стрессовых последствий.

Если последствия стрессов уже наступили, необходимо на некоторый период времени, т. е. на время лечения, забирать из желудка желудочные соки и ферменты двенадцатиперстной кишки. Другими словами, необходимо затормозить процесс поражения стенок желудочно-кишечного тракта на некоторое время, чтобы дать стенкам желудка восстановиться до первоначального состояния. В этом хорошо помогает жмых из фруктов или овощей. Для его получения из очищенных от грязи и кожуры фруктов и овощей отжимают сок с помощью соковыжималки. Жмыхи нужно скатывать в руках в виде шариков и проглатывать их, не пережевывая, перед едой. Если сделать шарики величиной с фасоль, то таких шариков за разовую процедуру следует проглотить около 2–3 столовых ложек. Процедуру глотания жмыхов можно повторять перед каждой едой, а соки можно пить слегка подсоленными либо только после еды, либо перед сном.

Жмыхи имеют отрицательный потенциал, который сохраняется несколько недель, пока волокнистые вещества жмыхов не втянут ионизированные элементы воздуха. Свежие жмыхи способны вытягивать из стенок желудка и луковицы двенадцатиперстной кишки металлы (в том числе радионуклиды и тяжелые металлы). Они также способны вытягивать канцерогенные вещества и свободные радикалы.

Если желудок не очистится, какое-либо другое лечение или применение заживляющих лекарств пользы не дадут.

Рецепты

◆ Самые застарелые болезни желудка излечивает рассол кислой капусты. Для этого необходимо смешать 1 ст. л. рассола с 6–8 ложками воды и принимать каждый час по 1 ст. л. Для наружного применения желудочным больным рекомендуется на 1,5 часа компресс на живот из сложенной в 3–4 раза простыни, смоченной в отваре сенной трухи, полевого хвоща или сосновых веток.

◆ При язве желудка заварить 2 стаканами кипятка смесь из 1 ст. л. подорожника и 1 ст. л. шалфея, настоять, укутав, 2–3

часа и процедить. Принимать первые 10 дней 1 раз в день по 1/2 стакана, а затем по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

◆ Плоды облепихи в виде сока, водного настоя, спиртовой настойки или масла принимать внутрь. Облепиховое масло принимают по 1 ч. л. 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ При язвенной болезни желудка пить свежую неподсоленный отвар от сваренного очищенного картофеля по 1/2 л 3 раза в день за 20 минут до еды в течение четырех недель.

◆ Свежую кочанную капусту измельчить, отжать сок. Принимать по 1 стакану 4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 40 дней.

◆ 3 стакана измельченной чаги, 50 г тысячелистника, 50 г сосновых почек, 50 г шиповника, 5 г полыни залить 3,5 л холодной воды. Варить 2 часа на медленном огне под крышкой. Поставить кастрюлю в теплое место на сутки. Через сутки процедить, добавить 200 г сока алоэ, 250 г коньяка, 400 г меда и 4 суток настаивать, ежедневно помешивая. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды. Для излечения иногда хватает одной поллитровой бутылки. При лечении язвенной болезни это средство является одним из наиболее признанных.

◆ 2 ч. л. корней одуванчика залить стаканом холодной воды и настоять 8 часов. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 25 минут до еды.

◆ Луковый сок пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

◆ Настой эвкалипта (20 г листьев на стакан кипятка) процедить. Принимать по 50–60 г 4–5 раз в день.

◆ На 1 л свежего сока чистотела добавить 0,5 л водки (или 250 мл спирта). Настоять сутки и пить по 1 ч. л. 3 раза в день за 20 минут до еды.

◆ Взять небольшую высокую кастрюлю и литровую банку с широким горлом. На дно кастрюли положить кусок асбеста любой толщины или кусок ткани, поставить на него банку, наполненную доверху сушеной травой зверобоя, налить в нее оливкового масла так, чтобы оно покрывало верхний слой травы. Взять другую кастрюлю. Наполнить обе кастрюли водой, поставить одну в другую и кипятить. При этом следует поддерживать под первой кастрюлей такой огонь, чтобы масло со зверобоем не кипело. Держать основную кастрюлю (с лекарством) в состоянии кипения воды в дополнительной кастрюле до тех пор, пока в первой не выкипит до 150 мл воды. После этого долить это количество из дополнительной кастрюли. Через

6 часов лекарство готово. Процедить и держать в темном прохладном месте. Принимать по 2 ст. л. за полчаса до еды. Спиртные напитки и курение отменить совсем.

◆ 1 кг майского цветочного меда, 250 г сухой глюкозы, 1 кг грецких орехов, 50 г валерианового корня, 50 г березовых почек, 3 измельченных мускатных ореха настоять 2 недели в двух литрах коньяка в темном месте. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

◆ Одним из самых простых и надежных средств при язвенной болезни является следующее: промыть трехлетний столетник (алоэ), обрезать иглы, пропустить через мясорубку. Затем отжать через трехслойную марлю 250 мл. Добавить 250 г меда и 250 мл спирта. Смешать и поставить на сутки в теплое место. Через сутки состав взбить, как масло, в течение часа. Принимать полученную смесь по 1 ст. л. 3 раза в день.

◆ 1 ст. л. цветочных корзинок пижмы настаивать 4 часа в 500 мл кипяченой воды в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Пижму нельзя принимать детям и беременным.

◆ Пить свежий сок картофеля 2–3 раза в день за полчаса до еды по 1/2 стакана.

◆ Настойку из 50 г березовых почек на 1/2 л водки выдержать в теплом месте 10 суток. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до еды (средство можно применять при лечении водянки, мочевого пузыря, ревматизма, болезней кожи).

◆ 1 ч. л. березовых почек заливают 100 мл кипятка, тепло укутывают и настаивают в течение часа. Принимают по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Березовые листья можно применять вместо почек во всех вышеперечисленных рецептах (листья надо брать величиной с копеечную монету, пока они еще клейкие). 20 г сушеных листьев залить стаканом кипятка. Настаивать в течение 6 часов в теплом месте, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день (средство применяют также при болезнях сердца, особенно когда болят мышцы ног и суставы).

◆ 2 ст. л. травы сушеницы болотной настаивать в 400 мл кипятка 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Приготовить состав: изюм — 1 кг, курага — 1 кг, ядра грецких орехов — 1 кг, лимоны — 3–4 штуки. Все пропустить

через мясорубку, добавить 1 кг жидкого майского меда и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой. Курс лечения — месяц. При необходимости курс повторить через 1 месяц. Приготовленную смесь держать в холодильнике. Средство дает хороший результат при туберкулезе и болезнях сердца. Полезно оно также ослабленным и послеоперационным больным.

◆ Приготовить состав: оливковое масло — 1/2 л, мед натуральный — 1/2 кг, сок двух лимонов (или 100 мл яблочного уксуса). Все перемешать, хранить в холодильнике в стеклянной банке. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за полчаса до еды. При применении этого средства боли в области желудка прекращаются уже на 4–5 день.

◆ 1 ст. л. измельченного корня лопуха варить 10 минут в 500 мл воды. Процедить и пить по 50 мл 3–4 раза в день перед едой.

◆ 1/2 л свежего сока листьев подорожника мешать с 1/2 кг жидкого меда и варить в эмалированной посуде 20 минут. Принимать по 1–2 ст. л. 3 раза в день перед едой. Смесь хранить в холодильнике или стеклянной посуде.

◆ Приготовить сбор: череда — 100 г, чистотел — 100 г, зверобой — 100 г, подорожник — 100 г. Все хорошо измельчить, смешать, 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за час до еды.

◆ При язве желудка пить сок ягод черной смородины 3 раза в день по 1/2 стакана.

◆ Даже запущенную язву желудка можно излечить с помощью живицы сосны. Ее нужно сосать по кусочку со спичечную головку 3 раза в день. Можно делать водные настои из живицы. Этим способом лечат и рак желудка.

◆ При язве желудка измельчить зеленые сосновые шишки, засыпать их в бутыль на 1/3, залить водкой и настоять 7 дней в теплом месте. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 1–2 месяцев.

◆ При язве желудка и двенадцатиперстной кишки смешать по 1/2 л сока редьки, моркови, красной свеклы, капусты, меда (майского), сока алоэ (3–5-летние листья) и 1/2 л кагора. Смесь томить в печи, духовке или на медленном огне в течение 6 часов. Хранить ее следует в теплом месте. Пить по 50 г за 30 минут до еды. Курс лечения продолжать до полного использования смеси.

◆ При желудочных кровотечениях и язве желудка заварить 1 л кипятка 40 г измельченной коры дуба, греть на малом огне 20 минут, остудить и процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

◆ При язве желудка и двенадцатиперстной кишки слить в посуду с темным стеклом 1 стакан сока моркови, 1 стакан сока сырой красной свеклы, 1/2 стакана сока алоэ, 1 стакан белого вермута или 2 стакана кагора. Настоять неделю. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения — 3-литровая банка этой смеси. После 20-дневного перерыва курс лечения повторить. Для полного излечения требуется выполнить 3 курса.

◆ При язве желудка и двенадцатиперстной кишки смешать равное количество внутреннего свиного жира, курдючного жира, домашнего сливочного масла (можно и магазинное, но его надо перетопить и убрать отходы), доброкачественного меда и сока алоэ. Все перетопить. Приготовленное средство пить по 1 ст. л. 3 раза в день между едой на голодный желудок.

◆ Измельчить 40 г прополиса и залить его 500 г оливкового масла. Прокипятить на водяной бане. Пить в теплом виде по 1 ст. л. 1 раз в день натощак.

◆ Ежедневно утром и вечером за 1,5 часа до еды выпивать по 2 свежих белка куриных яиц, отделив их предварительно от желтков. Курс лечения — 28 дней. Во время лечения соблюдать диету.

◆ При лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки принимают 2–4-процентный прополисовый спиртовой экстракт по 20 капель с водой или молоком за 1–1,5 часа до еды или через 1,5 часа после еды 3 раза в день.

◆ При язве желудка и двенадцатиперстной кишки пить отвар или настой корневища аира по 1 ст. л. 3 раза в день или настойку по 20–40 капель 3 раза в день.

◆ При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки принимать мед за 1,5–2 часа до завтрака и обеда и через 3 часа после ужина. Мед следует растворять в 1 стакане теплой воды, так как в растворенном виде он способствует разжижению слизи в желудке, снимает боль, устраняет тошноту и изжогу. Лечебная доза при язвенной болезни: утром по 30–60 г меда, днем по 40–80 г и вечером по 30–60 г.

◆ Для лечения язвы и двенадцатиперстной кишки отжать из ягод облепихи сок, а жмых разложить тонким слоем и высушить. После сушки жмых измельчить, залить подсолнечным маслом в пропорции 1:1,5 (в стаканах) и настоять 1 месяц в

темном месте, ежедневно помешивая. Приготовленное масло разлить в стеклянные емкости. Это масло также препятствует развитию атеросклероза и помогает при лучевом поражении тканей организма. Лечение нужно начинать, принимая сначала по 1 ч. л. масла и постепенно увеличивая дозу, доведя ее примерно за 15 дней до 1 ст. л. натощак, за 30 минут до обеда и через 4 часа после легкого ужина на ночь.

Масло противопоказано при болезнях поджелудочной железы, при поносе, остром холецистите и желчекаменной болезни.

◆ При язве двенадцатиперстной кишки: взбить белок свежего яйца с 1 ч. л. сахарной пудры и 1 ст. л. растительного масла. Принимать эту смесь натощак по 1 ст. л. в течение 10 дней.

◆ Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, колит, гастрит, энтероколит, хронические запоры, геморрой: взять высушенные растертые плоды лопуха вместе с околоплодником — 2 ст. л. на 1/2 л кипятка, настаивать ночь. Пить по стакану натощак и вечером перед едой.

◆ Собрать цветы календулы на восходе солнца, промыть, высушить. В темную бутылку положить 2 части сухих цветов и залить 1 частью водки. Оставить на 5 дней. Пить по 1 ч. л. за 30 минут до еды. Чтобы настойка не так жгла желудок, подержать ее немного во рту и глотать медленно.

◆ При язве желудка, полипах в желудке или в пищеводе, язве двенадцатиперстной кишки — успешно применяется такой состав:

1 кг хорошего меда (лучше первой качки), 1 кг сливочного топленого деревенского масла положить в кастрюлю и варить на медленном огне 1,5–2 часа, помешивая. В готовом виде состав не должен разделяться на мед и масло. Капните каплю в ложку, если не расползается — значит, готов. Немного остудить, перелить в банку, поставить в холодильник. Пить по 1 ст. л. утром натощак, некоторые пьют 3 раза в день по 1 ст. л. Хорошее средство, чтобы избавиться от проблем с ЖКТ.

◆ Один из способов лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

Первый день.

Утром до еды выпить сырое домашнее яйцо. Через 5 минут съесть 1 ч. л. натурального меда. Еще через 5 минут съесть лист алоэ: отрезать 3 см, очистить от кожицы и съесть. Через 5 минут съесть 1 ч. л. сливочного или оливкового масла. Через полчаса можно принимать пищу.

Второй день.

Утром до еды выпить сырое домашнее яйцо. Через 5 минут съесть 1 ч. л. натурального меда. Еще через 5 минут проглотить 1 ч. л. аптечной настойки прополиса. Через 5 минут съесть 1 ч. л. сливочного или облепихового масла. Через 30 минут можно завтракать.

Чередовать лечение первого и второго дней. Курс лечения — один месяц, потом один месяц перерыв, и так до полного излечения.

◆ При язве двенадцатиперстной кишки взять по 1/2 кг: меда, грецких орехов, пропущенных через мясорубку, натертой на мелкой терке моркови и сливочного масла. Масло растопить в кастрюле, но до кипения не доводить. В горячее масло добавить протертую морковь, перемешать, остудить. Добавить мед и орехи. Всю массу тщательно перемешать. Принимать по 1 ст. л. три раза в день за 20–30 минут до еды, пока смесь не закончится. Если возникнут боли, не пугайтесь — пройдут.

◆ При язве желудка взять 10 г нашинкованного сухого корня солодки и 6 г сухих корок апельсина. Все залить 400 мл воды, выварить до 1/2 объема и процедить. Потом добавить 60 г меда. Получается суточная доза, которую делим на две части: первую принимаем утром за 30–40 минут до еды, вторую — вечером на голодный желудок за 1,5–2 часа до сна. Курс лечения — 45–50 дней.

◆ При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки: 3 ч. л. травы манжетки залить стаканом кипятка, настоять 3 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана теплого настоя, добавив мед по вкусу, четыре раза в день за 30 минут до еды.

◆ Для лечения язвенной болезни желудка и гастритов принимают настойку тысячелистника обыкновенного. 20 г свежей травы тысячелистника заливают стаканом 70-процентного спирта и настаивают 10 дней. Принимают по 10–15 капель три раза в день до еды.

Дуоденит

Пищевые токсикоинфекции, отравления, злоупотребление острой пищей в сочетании с приемом крепких алкогольных напитков приводят к дуодениту — острому воспалительному заболеванию двенадцатиперстной кишки.

Когда причиной заболевания становится недоброкачественная пища, уже через несколько часов после еды повышается

температура тела, появляются тошнота, рвота, обильное слюнотечение, головная боль, общая слабость, боли в подложечной области, неприятный вкус во рту, общий дискомфорт. У некоторых дуоденит протекает сходно с гастритом. При этом заболевании можно принимать отвар зверобоя, а при нормальной или повышенной кислотности — сок подорожника с медом, отвар плодов облепихи. Если в желудке больного усиленно выделяются газы, ему нельзя есть капусту, а следует питаться отварными овощами.

Рецепты

◆ Восстановление после пищевых отравлений: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. порошка из высушенной травы (желательно с цветами) цикория и настоять ночь в термосе. Разделить полученный настой на 3–4 дозы и пить в течение дня за 30 минут до еды.

◆ Для подавления ядов, попавших в желудок, замочить в воде бадан толстолистный, листья ревеня, мушмулу, отварить и приложить как компресс к области желудка.

◆ При отравлении в качестве противоядия используют молоко, которое нужно пить в таком количестве, чтобы вызвать рвоту.

Колит

При уменьшении количества выделяемого кала и удлинении промежутка между дефекациями, при падении аппетита следует задуматься о заболеваниях кишок. Больной испытывает позывы на рвоту и тошноту, особенно при употреблении жирной пищи. Ему все время хочется пить, он чувствует боль в спине и голенях. Боль начинается снизу и справа и распространяется вверх и влево. В этом случае следует применять клизмы, свечи и лекарственные повязки, полностью отказаться от пищи на 3 дня. Больной должен больше спать и делать на больное место припарки с горячим просом и солью. Причиной заболевания могут служить закупорки, препятствующие прохождению кала и газа.

Воспаление толстого кишечника — колит — чаще всего бывает инфекционного происхождения, реже встречается при некоторых интоксикациях. После 20–30 лет в кишечнике начинает разрушаться полезная микрофлора, результатом чего также являются колиты, энтероколиты, нередко переходящие в язву и рак кишок. Это происходит вследствие несбалансированного пи-

тания, торопливого поглощения пищи, беспорядочного приема пищи без чувства голода и т. д.

Хронический колит — одно из самых распространенных заболеваний у людей среднего и пожилого возраста. Причиной колита являются погрешности питания, эндогенные и экзогенные интоксикации, микроорганизмы.

Основные симптомы заболевания — боли в кишечнике, дискомфорт, проявляющийся метеоризмом, запорами, поносами. Характерен симптом неполного опорожнения прямой кишки.

Боли при этом недуге обычно локализуются в нижней части живота или по ходу прямой кишки, отдают в область заднего прохода, особенно в момент дефекации.

Основой лечения хронического колита является правильно подобранное питание. Пища должна содержать достаточное количество белка, витаминов, микроэлементов и очень малое количество углеводов.

Колит язвенный

Неспецифический **язвенный колит** — тяжелое заболевание, поражающее одинаково как женщин, так и мужчин. Причина язвенного колита до сих пор не выяснена.

В начальной стадии болезни отмечаются обычно боли в животе и учащенный жидкий стул с примесью кровавой слизи или чистой крови, реже болезнь начинается по типу острой дизентерии с повышением температуры, кровавым поносом. Иногда в клинике заболевания на первый план выступают явления интоксикации: боли в суставах, плохое самочувствие, лихорадка. В большинстве случаев наблюдаются исхудание, бледность кожных покровов. В испражнениях всегда имеются кровь и слизь.

Течение болезни чаще всего хроническое, рецидивирующее. Болезнь нередко дает осложнения: прободение кишок с развитием перитонита, тромбофлебиты, стенозы кишечника, поражения поджелудочной железы, почек, миокарда.

Из-за постоянной потери крови больные астеничны, истощены, страдают от малокровия. Прогноз заболевания неблагоприятный.

В лечении колита любой этиологии решающим фактором является диета. Если принимать даже самые целебные травы и не придерживаться правильной лечебной диеты — лечение будет неэффективным.

Из рациона при всех видах колитов должны быть исключены в первую очередь отруби, даже в хлебе, так как они раздражают слизистую оболочку кишечника. Нельзя есть очень горячую или очень холодную пищу, пить большое количество жидкостей. Нежелательно употреблять в пищу сырые овощи. Не следует есть продукты, в которых содержится целлюлоза, поэтому кожуру с фруктов надо счищать. Необходимо избегать жареной пищи, кофе, всего того, что раздражает слизистую кишечника.

В пищевом рационе должны содержаться все зерновые (без отрубей), легкие и нежирные сорта мяса (курятина, баранина), все виды овощей (без семян, в вареном виде), йогурт, пудинги, кефир и простокваша, получерствый хлеб. Жиры в пище должны присутствовать в минимальном количестве.

Слабительные из лечебных процедур должны быть исключены. При необходимости 1–2 раза в неделю можно делать клизму.

Рецепты

◆ Сок капусты белокочанной принимать за полчаса до еды 4 раза в день. Начинать с 1/2 стакана на прием и увеличить дозу постепенно до 1 стакана на прием в течение 3–4 недель.

◆ Пить 2 раза в день сыворотку из-под брынзы, *при этом избегать жирной пищи.*

◆ При колитах и желудочных кровотечениях заварить 2 стаканами кипятка 4 ч. л. листьев или ягод малины и настоять 30 минут. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

◆ При колите смешать по 1 ч. л. золототысячника, шалфея и аптечной ромашки. Заварить этот сбор 1 стаканом кипятка и настоять 30 минут. Пить по 1 ст. л. каждые 2 часа. Через 1–3 месяца дозу сократить, удлинив промежутки между приемами настоя. Лечение безвредно и может быть продолжительным.

◆ При колите, энтероколите с кровотечениями пить отвар корня горца змеиного (раковых шеек). Заварить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. корня, довести до кипения, кипятить на малом огне 15 минут, дать остыть и процедить. Принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день за 30 минут до еды. После затихания болей и остановки кровотечения продолжать пить по 1 ст. л. отвара.

◆ При колитах, сопровождающихся атоническими и спазматическими запорами, а также бродильными и гнилостными процессами, заварить в 1,5 стакана кипятка 3 ст. л. травы зверобоя с цветками и настоять 1 час. Пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Если стул жидкий или нормальный,

эта процедура помогает после 3–4 недель лечения. При атоническом или проктогенном запоре (с геморроем) в этот настой нужно влить 1 ст. л. водочного экстракта горца почечуйного (большой травы). Для приготовления экстракта настоять в 100 мл водки 2 ст. л. горца в течение 14 дней. Экстракт можно принимать и отдельно по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3–4 недель, после чего сделать перерыв.

Больным с острым воспалением почек горец почечуйный противопоказан.

◆ При колитах и атонии кишечника заварить 1 стаканом кипятка 2 ст. л. травы льнянки с семенами, собранной в августе. Настоять, укутав, 2 часа и процедить. Принимать 3–4 раза в день по 1 ст. л., а остаток выпить перед сном. Курс лечения — 1–2 недели.

◆ При колитах с запорами хорошо действует свежий сок лапчатки гусиной (гусиной лапки), который принимают по 1 ч. л. 3–4 раза в день, разведя в небольшом количестве воды. Лечение проводят летом от начала майского цветения гусиной лапки и до осени.

При колитах с плохой перистальтикой отличным средством являются соплодия лопуха (репьи). Заварить 2 стаканами кипятка 2 ст. л. с «горкой» репьев и настоять их ночь в термосе. Пить 3–4 раза в день по 1/4 стакана за 30 минут до еды. Это средство не только оказывает послабляющее действие, но и лечит атрофические изменения слизистой оболочки толстых кишок.

◆ Народная медицина всегда рекомендует употреблять в пищу при колите сок свежей капусты, тыкву, мед, помидоры, кресс-салат, мяту, а также порошок, приготовленный из свежей корки арбуза.

◆ 1 ст. л. цветков ромашки аптечной залить стаканом кипящей воды. Настоять 1 час, процедить. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день.

◆ 2 ч. л. черники заварить в стакане кипятка, настоять 2 часа, процедить, подсластить. Принимать по 1/3 стакана 5–6 раз в день.

◆ 5 г цветочных корзинок пижмы настаивать 2 часа в 300 мл кипятка, процедить. Принимать при колитах и энтеритах по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

◆ Настой коры свежего арбуза: на 100 г свежих измельченных корок 400 мл кипятка. Настоять 1 час. Принимать по 1/2 ста-

кана 5 раз в день. Можно принимать порошок корок арбуза по 1 г (на кончике ножа) 4–5 раз в день.

◆ Отвар корневищ и корней кровохлебки лекарственной. Столовую ложку корневищ и корней измельчить, залить стаканом кипящей воды, кипятить 30 минут на малом огне, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. л. 5 раз в день до еды.

◆ 10 г сухой травы зверобоя заварить в 200 мл воды. Кипятить 2–3 минуты, настаивать 2 часа. Принимать по 1 ст. л. через каждые 4 часа после еды.

◆ Настой листьев мяты полевой. 2 ст. л. листьев на 2 стакана кипятка. Настаивать 1 час, процедить, пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

◆ 4 г шишек ольхи варить в 200 мл воды 2 минуты, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

◆ 1 ст. л. сухих листьев подорожника настаивать 2 часа в стакане кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. л. за 20 минут до еды.

◆ 2 ч. л. листьев ежевики и 1 ч. л. язычковых цветочных корзинок ноготков (календулы) настаивать 2 часа в стакане кипятка, процедить. Принимать 2 раза в день за полчаса до еды.

◆ Хорошо снимает боли в кишечнике следующий сбор: зверобой — 100 г, репешок — 100 г, мята перечная — 400 г. Все смешать. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Если к вышеназванному сбору добавить 150 г любого сухого чая, то получится отличное средство для очищения почек и поджелудочной железы.

◆ При трещинах кишечника народная медицина рекомендует сахарные клизмы (1 ст. л. сахара на 500 мл воды). Они также способствуют очищению кишечника.

◆ При колите, энтероколите, дизентерии 1 ст. л. листьев и корневищ земляники залить 400 мл кипятка, нагреть на водяной бане 10–15 минут. Принимать по 50 мл 4–5 раз в день до еды в течение 2–3 недель.

◆ При язвенных колитах, находясь на диете, на протяжении 3–4 месяцев между приемами пищи съедать понемногу ядра грецких орехов (70 г в день). Вместо воды желательно потреблять отвар корня окопника, калгана, льняного семени. Улучшение наступает через месяц, а спустя четыре месяца — устойчивое выздоровление.

◆ При неспецифическом язвенном колите для лечения используют масло шиповника. В этом случае его применяют в клизмах: масло вводят по 50 мл через день (15–30 клизм).

Запор

Запор — это состояние, при котором наблюдается длительная задержка стула на срок свыше 48 часов или при ежедневное, но затрудненное и недостаточное опорожнение кишечника. У здорового человека опорожнение кишечника происходит 1–2 раза в день, обычно в одно и то же время. Частота стула зависит от характера и объема питания.

Многие страдают запором из-за малоподвижного образа жизни и привычки часто и помногу есть. Часто запоры наблюдаются у людей пожилого возраста. Эта патология зависит от слабой деятельности кишечника или от питания. Запоры могут наблюдаться при длительно протекающих хронических заболеваниях, общем ослаблении организма, при наличии механических препятствий в кишечнике, при ослаблении мышц брюшного пояса.

Запоры могут вызывать чувство тяжести в кишечнике, дискомфорта, потерю аппетита, головную боль.

Нужно помнить о том, что даже кратковременные запоры приводят к самоотравлению организма, поэтому при их появлении необходимо срочно принять меры: обратиться к врачу, к помощи трав, к клизмам.

При запоре необходимо в промежутке между завтраком и обедом пить воду через каждые 30 минут по 1 ст. л. После обеда можно продолжать пить воду по той же схеме. Кроме того, воду можно пить всегда при появлении жажды. Вместо воды можно пить настой из цветов бузины, и еще лучше прибавить к этому настою 3–4 маленьких кусочка алоэ. Настой из 6–8 листьев бузины обладает также освежающим действием. Пить его следует по 1/2 чашки утром и вечером. Страдающий запором должен утром, встав с постели, или вечером перед сном энергично массировать себе живот.

При несварении желудка полезен порошок из семян дикой моркови (принимать по 1 г 3 раза в день).

Не рекомендуется пользоваться слабительными средствами в течение длительного времени во избежание нарушений водно-солевого обмена.

8 – 4862

Ежемесячно желательно менять слабительные средства, так как со временем организм к ним привыкает и эффективность их действия снижается.

Общими противопоказаниями к применению растений, обладающих слабительными свойствами, являются: острые лихорадочные состояния, кишечная непроходимость, аппендицит.

Рецепты

◆ Съесть перед сном 1–2 апельсина средних размеров.

◆ Выпить за час до сна настой из 150–200 г очищенных ягод шиповника.

◆ Перед сном выпить стакан кефира со столовой ложкой подсолнечного масла.

◆ Молотые пшеничные отруби полезны при запорах и синдроме раздраженной толстой кишки. Перед добавлением в пищу отруби залить крутым кипятком на 30 минут, после чего воду слить. Получившуюся кашицу добавлять в любое блюдо сначала по 1 ч. л., через 7 дней по 2 ч. л., еще через 7 дней по 1–2 ст. л. 2–3 раза в день. При употреблении внутрь отруби заставляют кишки выталкивать их содержимое.

◆ Александрийский лист (лист сенны) является одним из лучших слабительных, так как он укрепляет мышечные стенки кишечника и усиливает перистальтику. Для приготовления настоя берут 1 ст. л. александрийского листа и заливают на 8 часов стаканом холодной воды. Утром натощак выпивают.

Если берутся стручки растения, то в количестве 8–10 штук их заливают 1/2 стакана холодной воды и оставляют на ночь. Утром выпивают воду, стручки выбрасывают.

◆ Отвар листьев сенны (александрийского листа). 2 ст. л. залить стаканом воды, кипятить 10 минут, охладить, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

◆ Настойка репчатого лука: 2/3 бутылки заполнить порезанным репчатым луком и залить доверху спиртом или водкой. Настоять 14 дней. Принимать по 10 капель перед обедом.

◆ Страдающим постоянными запорами полезно пить компот из сушеных яблок и вишен (по 200 мл 3–4 раза в день), рассол квашеной капусты с дрожжами (по 1/2 стакана в теплом виде); пить воду, в которой вымачивалась брусника; воду, в которой долго варили сливы или овес.

◆ Сок редьки является хорошим средством, усиливающим перистальтику. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

◆ Огуречный рассол обладает слабительными свойствами. Огурцы должны пролежать в этом рассоле не менее месяца без специй и приправ.

◆ При спастических запорах пьют свежий картофельный сок по 1/3 стакана 3 раза в день.

◆ Отвар подорожника ланцетолистного. Вырвать небольшой кустик подорожника и кипятить его в 400 мл воды 6–8 минут. Настоять 1 час, процедить. Отвар выпить в течение дня. Курс лечения — 1 месяц. После проведенного курса больные почти на год забывают о запорах (подорожник желательно заготавливать в мае).

◆ Отвар листьев бузины черной: 20 г листьев на 200 мл кипятка. Настаивать 1 час, процедить, пить 2–3 раза в день после еды.

◆ Отвар корня щавеля конского. Действует через 12 часов после приема. 2 ст. л. корня залить 1/2 л кипятка и поварить 30 минут на водяной бане, процедить. Пить по 200 мл на ночь.

◆ Порошок ламинарии (морской капусты). Принимать сухой порошок травы по 1 г (на кончике ножа) 2–3 раза в день Средство эффективно при хронических запорах, особенно в пожилом возрасте.

◆ Порошок корня девясила принимают по 1 г 4–5 раз в день при метеоризме и вялом пищеварении. Пить с медом. Отвар из корневищ считается хорошим средством при метеоризме.

◆ Настой корня одуванчика: 1 ст. л. измельченного корня залить стаканом холодной воды, настаивать ночь. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

◆ Настой льняного семени: 1 ч. л. льняного семени залить стаканом кипятка, настаивать в теплом месте 4–5 часов. Выпить весь настой вместе с семенами на ночь.

◆ Настой семян (репьев) лопуха. Взять зрелых репьев 2–3 ст. л. и залить стаканом кипятка на 2 часа, процедить. Принимать на ночь по полстакана.

◆ Настой цветков и листьев терновника. Настаивать и пить как чай.

◆ Отвар коры крушины ломкой: 1 ст. л. измельченной коры залить стаканом кипятка и кипятить 20 минут на слабом огне, процедить. Пить по 1/2 стакана утром и на ночь.

◆ Плоды жостера слабительного (крушина слабительная). Настой: 1 ст. л. плодов залить стаканом кипятка, настаивать 2 часа в теплом месте, процедить. Принимать по 1/2 стакана на

ночь. Отвар: 20 г измельченных плодов на 200 мл воды. Кипятить 10 минут, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

◆ Отвар семян облепихи. 1 ст. л. на 300 мл воды. Кипятить 5 минут. Пить как чай.

◆ Настой плодов укропа огородного: 1 ст. л. измельченных плодов залить 300 мл кипятка, настаивать ночь. Выпить за 2–3 приема.

◆ Настой плодов аниса. Заваривать и пить как чай.

◆ Отруби пшеничные: 2 ст. л. отрубей залить стаканом горячего молока, настоять 1 час. Можно поварить отруби в молоке 15 минут. Выпить за один прием.

Слабительное действие оказывают и сухие отруби. Их принимают по 1/3 стакана 2 раза в день. Курс лечения — 1 месяц.

◆ Плоды черники обыкновенной. При запорах рекомендуется есть чернику в свежем виде.

Отвар черники обладает противоположными свойствами.

◆ При склонности к запорам измельчить 150 г листьев алоэ, залить 300 г подогретого натурального меда, настоять сутки, затем разогреть, процедить. Принимать утром по 1 десертной ложке за час до еды.

◆ При хронических запорах, гастритах и обильном газообразовании настоять в течение 3 часов смесь из 100 г меда и 100 мл сока алоэ (листья брать только толстые). Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день.

◆ При запорах принимать смешанные с сахаром истолченные свежие листья шиповника или пить сок цветов шиповника, разбавленный родниковой водой.

◆ При запорах принимать по 20 г семян подорожника на ночь или утром натощак, запивая водой.

◆ При запорах полезен кисель из льняного семени. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. семени и держать на слабом огне 15 минут (можно в течение такого же времени настаивать семена в кипятке). Затем отстоять, слить слизь, проследив, чтобы не попали семена, добавить клюквенный или брусничный сок, подслащенный медом. Подобное средство полезно как обволакивающее при любых нарушениях выделительных функций.

◆ При запорах надо съедать ежедневно по 1 ч. л. сожженного или молотого в порошок гороха — это регулирует пищеварение.

◆ При запорах принимают следующие соки и овощи:

1. Вареные корнеплоды и сок из красной свеклы.

2. Сок шпината и свеклы в соотношении 1:1. Рекомендуется пить их в течение дня 2–3 раза. Еще лучше они действуют, если их смешать с соком моркови и сельдерея.

3. Отвар плодов крыжовника является мягким слабительным средством.

4. 1 ст. л. меда растворить в стакане теплой воды и выпить утром натощак (средство не рекомендуется принимать при колитах и холециститах).

◆ Хорошим средством устранения хронических запоров служит следующий рецепт. Натереть на мелкой терке: сырой картофель с кожурой, капусту белокочанную, морковь, черную редьку — взять по 1 ст. л. массы от каждого овоща, смешать и разбавить небольшим количеством молока. Половину этой порции принять утром до еды, а вторую половину (которую поставить в холодильник) — вечером.

◆ При запорах рекомендуется принимать следующую смесь: курага, изюм — по 100 г, чернослив — 400 г, плоды шиповника — 200 г (сироп шиповника — 100), инжир — 200 г, трава сенны (измельчить) — 50 г. Все пропустить через мясорубку, мешать с медом и принимать по 1 ст. л. утром и вечером. Хранить в холодильнике. Это и сытно, и полезно, и можно даже поголодать несколько дней, принимая вместо пищи этот состав и не ограничивая себя приемом жидкостей, которые необходимо употреблять не менее 1,5 литра, особенно пожилым людям.

◆ Сильным слабительным действием обладают свежие темно-красные лепестки розы. При сильном запоре принимать по 30–40 г лепестков, тщательно разжевывая их, 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

Понос

Понос — многократное или однократное опорожнение кишечника с выделением жидких каловых масс. Возникает понос от разных причин. Иногда его причиной может стать страх или внезапный испуг («медвежья болезнь»). В большинстве случаев понос является симптомом острого или хронического воспаления кишечника. Это реакция организма на появление ядовитых веществ, болезнетворных микроорганизмов, слизи, продуктов гниения или брожения, некоторых лекарственных препаратов. Понос не является самостоятельным заболеванием. Это, как правило, лишь симптом разных болезненных процессов.

Рецепты

◆ При поносах рекомендуется отвар осиновых почек: заварить стаканом кипятка 1 ст. л. зеленых почек осины, греть на малом огне 25 минут, настоять 40 минут, процедить. Пить по 1–2 ст. л. 3 раза в день до еды.

◆ Настой мяты помогает при поносах и отрыжке. Приготовление настоя: залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. мяты, настоять 40 минут, процедить. Пить регулярно утром натощак, вечером перед сном. Чашку теплого отвара пьют медленно, небольшими глотками.

◆ При поносе взять перегородки из 300 г грецких орехов, залить их 250 мл спирта и настоять 2–3 дня. Пить 3–4 раза в день от 6 до 10 капель, запивая 3 глотками теплой воды. Как только понос начнет проходить, прием капель необходимо прекратить, так как это средство сильное и может вызвать запор.

◆ При поносе нарезать ломтиками молодые, неспелые грецкие орехи вместе с зеленой кожурой, заполнить ими 3/4 бутылки, залить водкой и настоять 7 дней. Принимать не более двух раз в день по 1/2 ч. л. Детям данный рецепт не рекомендуется, так как настойка готовится на спирту.

◆ При длительном поносе залить 1/2 л кипятка 1 ч. л. (с верхом) риса и поставить его кипятить на медленный огонь на 40 минут. Полученный отвар остудить, процедить через марлю или сито и принимать в теплом виде по 2 глотка каждые 2 часа.

◆ При кровавом поносе заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. веток шиповника, держать на малом огне 30 минут и остудить до теплого состояния. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

◆ Хорошим средством от поноса является пепел сожженной бересты — по 1 ч. л. 3 раза в день до еды.

◆ При поносе заварить как чай цветки сирени и пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

◆ При поносе залить 1 стаканом водки 1 ч. л. измельченной коры черемухи и настоять 2 недели. Пить по 1 ч. л. 3–4 раза в день.

◆ При поносе заварить 2 стаканами кипятка 4 ч. л. листьев или ягод малины, настоять, укутав, 30 минут и процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

◆ При поносе у взрослых и детей (не грудного возраста) рекомендуется принимать по 1/2 ч. л. истолченной в порошок кутикулы (кожицы внутренней части желудка курицы).

Для приготовления аккуратно взять отделенную внутреннюю часть желудка курицы, тщательно промыть ее и высушить. Перед употреблением истолочь в ступке в порошок и принимать 1–2 раза в день, запивая теплой водой.

◆ При поносе утром и вечером принимать по 1 стакану водного раствора марганцовокислого калия (марганцовки). Раствор должен быть светло-розовым. Следить за тем, чтобы все кристаллы растворились в воде. Обычно для прекращения поноса бывает достаточно однократного приема.

◆ При поносе заварить крутым кипятком ягоды черники и пить как чай.

◆ При поносе заварить как чай цветы и семена конского щавеля, настоять 8 часов, утром пить натощак вместо чая с сахаром.

◆ При поносе, болях в желудке залить 1 ст. л. травы подмаренник 1/2 кипятка, довести до кипения, настаивать 4 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана настоя 3–4 раза в день за полчаса до еды.

◆ При отсутствии аппетита, вялом пищеварении: измельчить корень горечавки желтой в порошок и принимать его 3 раза в день на кончике ножа (1 г), запивая небольшим количеством воды.

◆ При поносе и желудочных болях принимают настойку черемухи обыкновенной: 1 ст. л. плодов черемухи заливают 250 г водки и настаивают в течение 2 недель, периодически взбалтывая. Принимают по 1 ч. л. 2 раза в день.

Метеоризм

Вздутие живота от переполнивших его газов носит название метеоризма. Чаще всего скопление газов зависит от усиления процессов брожения при употреблении большого количества клетчатки и углеводов. Метеоризм может возникнуть при сердечной недостаточности, нарушении функции поджелудочной железы, при непроходимости и сужении кишечника. Иногда причиной метеоризма может быть попадание в толстый кишечник из тонкого недостаточно переваренной пищи, в основном сахаров и крахмала, что и вызывает брожение и избыток газов.

Как и при всех желудочно-кишечных заболеваниях, при метеоризме необходимо упорядочить питание и образ жизни.

Рецепты

◆ Настой цветков ромашки аптечной применяется при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при метеоризме, поносах. 10 ч. л. цветков залить 2 стаканами холодной воды, настоять 8 часов, прокипятить 5 минут, остудить, процедить. Настой выпивается в течение двух дней (по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой).

◆ Настой корней одуванчика применяют при гастритах, метеоризме, запоре, заболеваниях печени, а также как средство, улучшающее обмен веществ. 2 ч. л. измельченного корня залить стаканом кипяченой воды, настоять 8 часов. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

◆ Препараты золототысячника применяются при метеоризме, изжоге, для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения, при запорах, а также при ахиллии — полном отсутствии соляной кислоты в желудке. Настой золототысячника готовят следующим образом: 2 ст. л. высушенной и измельченной травы заливают стаканом кипятка, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане 15 минут, периодически помешивая. Затем настой охлаждается, процеживается, сырье отжимают, настой доводят кипяченой водой до полного стакана. Пьют в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Порошок магнезии. Принимать при метеоризме по 1 г (на кончике ножа) 3 раза в день перед едой.

◆ Принимать укропную воду: 1 ст. л. укропного масла на 1 л воды. Принимать 5–6 раз в день по 1 ст. л.

◆ При метеоризме готовят настой травы донника лекарственного: 1 ч. л. измельченной травы на стакан кипятка. Настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

◆ При метеоризме и несварении желудка измельчить семена дикой моркови до состояния порошка. Принимать по 1 г (на кончике ножа) 3 раза в день.

◆ Отвар корней девясила: 30 г измельченных корней на литр кипятка. Кипятить 5 минут. Настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день при метеоризме.

◆ Настой листьев эвкалипта (1 ст. л. измельченных сухих листьев на 500 мл кипятка, натаивать 1 час, процедить). Пить по 2 стакана теплого настоя 2 раза в день.

◆ Настой травы полыни горькой: 1 ч. л. сухой травы залить стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 15 минут до еды.

◆ Пить натощак по стакану сок сырой картошки. После приема сока надо полежать 30 минут в постели. Через час после приема сока можно завтракать. Курс лечения — 10 дней. Затем перерыв 10 дней, и повторить курс лечения. Всего делают 3 таких курса.

◆ При скоплении газов в животе на кусочек сахара капнуть 4–7 капель укропного или анисового масла и съесть.

◆ Порошок укропа, посыпанный на пищу как пряность, удаляет газы из желудка и кишечника.

◆ При метеоризме принимать уголь от сожженной древесины тополя по 2–4 ч. л. в день до и после еды. То же самое нужно делать при тошноте.

◆ Спазмы и колики, связанные с задержкой газов, устраняются отваром листьев мелиссы: 1 стаканом кипятка заварить 4 ч. л. листьев и держать на водяной бане 20 минут. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. Можно пользоваться настойкой: залить 100 мл водки 5 ч. л. листьев мелиссы и настаивать 7 дней. Пить по 15 капель 3 раза в день, запивая водой.

◆ При болях в животе заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. молодых листьев черной бузины, настоять 2 часа и процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды, разведя небольшим количеством меда.

◆ При сильных болях в животе распарить в печи или духовке ягоды боярышника и принимать их теплыми вместе с образовавшейся жидкостью по 2 ст. л. 3–4 раза в день при появлении болей.

Изжога

При повышенной кислотности желудочного сока происходит забрасывание кислого содержимого желудка в пищевод, вызывающее изжогу — ощущение жжения по ходу пищевода. Изжога может также возникать при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, холецистите, токсикозе беременных, непереносимости некоторых пищевых веществ, нервных расстройствах.

Рецепты

◆ Картофельный сок. Прием 2–3 ложек картофельного сока часто снимает изжогу.

◆ Угольные таблетки (активированный уголь) или угольный порошок, принятые с водой, уменьшают изжогу.

◆ Гречневая крупа пережаривается до темно-коричневого цвета и мелется в порошок. Принимать по 1–2 г 3 раза в день.

◆ Свежее коровье или козье молоко помогает избавиться от изжоги.

◆ Дягиль лесной. Высушенную траву измельчить. Заваривать как чай (по щепотке на стакан кипятка). Принимать 3 раза в день.

◆ 4 ст. л. измельченной травы сушеницы топяной залить 300 мл кипящей воды, настоять 1 час, процедить. Пить при изжоге, болях в области желудка.

◆ При изжоге приносит пользу и облегчение прием щелочных минеральных вод (боржоми).

◆ Приготовить сбор: трава тысячелистника — 20 г, трава зверобоя — 20 г, трава сушеницы топяной — 20 г.

3 ст. л. смеси настаивать 2 часа в 1 литре кипятка, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день при изжоге и болях в желудке со вздутием.

◆ Приготовить сбор: листья подорожника — 20 г, трава зверобоя — 20 г, цветы ромашки — 5 г.

Все смешать. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Выпить в 2 приема.

◆ Настой из травы золототысячника (1 ст. л. на стакан кипятка, настаивать 1 час) является одним из лучших средств против изжоги.

◆ Чтобы избавиться от изжоги, нужно разжевать небольшой кусочек корневища аира и проглотить, запив водой (можно не запивать). Можно также есть натощак щавель.

◆ При изжоге рекомендуется принимать 3 раза в день по 1/2 ч. л. измельченную в порошок яичную скорлупу круто сваренных куриных яиц.

◆ Чтобы снять изжогу, можно пить уксусную воду. В 1 стакан воды влить 1 ст. л. 9-процентного уксуса и выпить не менее 1/2 стакана. Изжога также проходит, если на язык положить 1–2 г соли.

◆ Взять средних размеров луковицу, натереть ее на терке, положить в стакан и насыпать сахарного песка до верха. Потом все тщательно размешать до появления сока. Съесть все содержимое стакана в течение дня по 1 ст. л. первый раз натощак, а потом через 2 часа после еды. Не запивать и не заедать. Жевать до тех пор, пока во рту все не растворится.

◆ При изжоге приготовить настойку корня горечавки желтой на вине: 1/2 стакана измельченных корней залить 1/2 л красного

виноградного вина, настоять 10 дней, процедить. Принимать по 50 г настойки за 10–15 минут до обеда.

Кишечная колика

Слизистая колика представляет собой своеобразное заболевание функционального характера, которое принято еще называть неврозом кишечника.

Заболевание чаще встречается у женщин. Причинами слизистой колики является неустойчивость нервно-эндокринной системы, вызванная переутомлением, нервным потрясением.

Заболевание протекает в виде внезапно наступающих приступов резких болей в нижней части живота, сопровождающихся выделением плотных пленок. Боли могут продолжаться от нескольких минут до нескольких дней. Болевой приступ обычно заканчивается поносом и всегда сопровождается метеоризмом и урчанием по всему ходу кишечника. Вне приступов у больны отмечаются спастические запоры (так называемый «овечий кал»), раздражительность, бессонница и плохой сон.

Лечение. Во время приступа рекомендуется соблюдать постельный режим, класть грелку или согревающий компресс на живот. Вне приступа рекомендуются общеукрепляющие мероприятия (водные процедуры, физкультура, спорт) и полноценное питание, богатое витаминами (особенно витаминами В и С). Углеводы и соли в пище желательно ограничить. Надо исключить из пищевого рациона вещества, подозреваемые как аллергены.

Из лекарственных трав больные должны принимать травы, обладающие успокаивающими (валериана, пустырник, настойка корней пиона, настойка цветков белой лилии и т. д.) и противоаллергическими свойствами.

Другие желудочно-кишечные заболевания

Желудок — орган пищеварительной системы, граничащий в своей начальной части с пищеводом, а в нижней — с двенадцатиперстной кишкой. Желудок обеспечивает накопление пищи, первоначальное ее переваривание и частичное всасывание, доставку содержимого в двенадцатиперстную кишку. Расположен в верхней части брюшной полости. На внутренней слизистой оболочке желудка имеются мелкие железы, выделяющие соляную кислоту и ферменты (ренин и пепсин).

Желудок лучше всего поддается лечению в периоды своей наибольшей активности, наблюдающейся с 7 до 9 утра. Симп-

томы заболеваний желудка: расстройство аппетита, боль в области желудка, головные боли, скачки температуры, нервное расстройство желудка.

Рецепты

◆ При плохом выделении желудочного сока, для возбуждения аппетита и снятия желудочных спазмов заварить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. корневищ аира и настоять ночь в термосе. Пить настой в теплом виде по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Для скорости можно применять отвар: залить 2 стаканами кипятка 3 ч. л. измельченных корневищ и кипятить 15 минут под крышкой. Принимать как настой.

◆ При желудочно-кишечных заболеваниях применяется березовый гриб (чага), улучшающий самочувствие больных даже при злокачественных образованиях любой локализации. Обмыть и натереть на терке свежий гриб чагу, а сушеный гриб, перед тем как натереть, замочить на 4 часа в холодной кипяченой воде. На 1 часть тертого гриба взять 5 частей кипяченой воды температуры до 50°C и настоять 2 суток, после чего процедить и отжать остаток в настой. Принимать по 3 стакана в сутки в несколько приемов каждый раз за 30 минут до еды. Настой можно хранить не более 4 суток в холодном месте.

◆ При заболеваниях, вызванных поднятием тяжестей, и при опущении желудка приготовить девясиловую настойку: залить 1/2 л. водки 3 ст. л. корней девясила и настоять 2 недели. Пить по 50 мл непосредственно перед употреблением яичницы-глазуньи, посыпанной порошком корня девясила. Можно также залить пол-литровой бутылкой кагора или портвейна 1 ст. л. свежего корня девясила и варить в течение 10 минут, лучше с добавлением 1 ст. л. меда. Принимать по 50 мл до еды. Девясиловое вино помогает при пониженной кислотности, колите и гастрите.

◆ Одним из лучших желудочных средств является экстракт корней горечавки желтой, растущей в горах. Корни сушат, режут на мелкие кусочки и помещают в бутылку с водкой из расчета 2 ст. л. на 1/2 литра водки, настаивают 2 недели, процеживают и отжимают. Нужно влить 20–30 капель экстракта в 6–8 ст. л. воды и принимать такую смесь несколько дней подряд. При плохом питании, в путешествиях, при сильной усталости рекомендуется принимать экстракт по несколько капель на кусочек сахара. Обморочные припадки проходят, если принять чайную ложку экстракта с водой. Можно пить отвар или настой.

◆ При нарушениях деятельности желудочно-кишечного тракта, печени и т. д. приготовить следующий отвар: 2 ст. л. измельченных корней ириса залить 1 стаканом кипятка, кипятить 2 минуты и настоять в тепле 20 минут. Затем процедить и добавить 1 ч. л. меда. Принимать по 1/2 стакана в интервалах между едой.

◆ При полипах в желудке во избежание злокачественного перерождения клеток рекомендуется проводить курс лечения ягодами калины. Осенью нужно съедать ежедневно по 2–3 горсти свежих ягод. Курс лечения — 4–5 недель, начиная с сентября.

◆ Зимой при полипах и раковых опухолях залить 3 стаканами кипятка 3 ст. л. мелко порезанных веток и столько же ягод калины и греть на огне, пока не выпарится наполовину. Пить 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Все части лаврового дерева — хорошее дезинфицирующее средство. При несварении желудка следует выпить 4–5 капель сока листьев лавра, запивая водой.

◆ При болезнях слизистой желудка по утрам и вечерам принимать отвар лапчатки гусиной. Залить 1 стаканом молока 1 ч. л. семян лапчатки, варить на слабом огне 5 минут после закипания, настоять 30 минут и процедить. Одновременно 2 раза в день делать лечебные клизмы из отвара травы очанки лекарственной: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы и держать на водяной бане 15 минут. На одну клизму использовать по 50 мл отвара. После клизмы полежать 30 минут на правом боку.

◆ При расстройствах желудка: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. корневищ лапчатки прямостоячей (колгана), подержать на малом огне 10 минут, настоять 40 минут и процедить. Принимать по 1 ст. л. через каждые 2 часа. Можно сделать микроклизму из этого же отвара (около 100 мл), предварительно процедив его через марлю. Лапчатку можно использовать и при опущении желудка: залить 1/2 л водки 5 ст. л. измельченных корней лапчатки и настоять 12 дней. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Ягоды можжевельника очищают рот и желудок от инфекции: в 1-й день нужно съесть 4 ягоды, во 2-й — 5, в 3-й — 6 и т. д. до 12 дней и 15 ягод. Потом надо уменьшать количество ягод ежедневно по одной — до 5.

◆ При желудочно-кишечных заболеваниях принимают настой листьев мяты (1:2 или 1:3) по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

◆ Снимает спазмы в области желудка и уменьшает боль настой, приготовленный следующим образом: смешать по 1 ст. л. ромашки аптечной и тысячелистника, залить этот сбор 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут и пить в горячем виде небольшими глотками.

◆ Медовое варенье из лепестков роз укрепляет желудок и полезно для пищеварения. В этом случае мед используют вместо сахара.

◆ Хорошо действует на желудочно-кишечный тракт ежедневное употребление овсяной каши.

◆ При сильных болях в желудке пить чай из смеси равного количества зверобоя, крапивы и цветов таволги. Заварить 3 стаканами кипятка 6 ст. л. смеси и настоять 1 час. Сразу нужно выпить 1 стакан, а остальное выпить в 3–4 приема в течение дня.

◆ Устраняют рези в желудке ягоды крыжовника, если их съесть сразу, как только начнутся боли в желудке.

◆ При болях в желудке, спазмах и рвоте в 1 стакан кипящего молока всыпать 1 ч. л. мелко накрошенного корня крапивы жгучей и варить в течение 5 минут. 1/4 часть отвара нужно выпить в горячем виде сразу же после приготовления, а затем пить по 2 ст. л. каждые 2 часа до исчезновения болей.

◆ Хорошо снимает спазмы в желудке и кишечнике свежий сок пустырника (3 раза в день по 1 ч. л. за 30 минут до еды). Сок следует запивать глотком воды. На зиму сок можно консервировать, залив его водкой в равной пропорции.

◆ При спазмах в желудке и кишечнике залить разведенным спиртом или водкой свежую траву чистотела, сорванного в мае, в начале цветения, в пропорции 1:1, плотно закрыть крышкой и настоять 9 дней. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Дозу можно постепенно довести до 40 капель.

◆ При выпадении прямой кишки следует принимать сидячие ванны из настоя коры дуба.

◆ При язвенных эрозивных гастритах, колитах, энтероколитах, сопровождающихся запорами с повышенной кислотностью, сок алоэ (3–5-летнего возраста) пить по чайной ложке 3 раза в день за полчаса до еды. 20 минут спустя после каждого приема сока 1 ч. л. картофельного крахмала размешать в 50 мл прохладной кипяченой воды так тщательно, чтобы не было осадка, выпить залпом и проглотить 1 ч. л. меда.

При тех же заболеваниях, но с пониженной кислотностью, сок алоэ принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за полчаса до еды.

20 минут спустя — 30 г свежего сока большого или ланцетного подорожника. При затруднении со свежим соком можно употребить и водный настой подорожника: 2 ст. ложки сухого сырья залить на ночь 1/2 л кипятка, настоять ночь, пить по 3/4 стакана.

◆ При затрудненном пищеварении, недостаточной перистальтике, дискинезии (плохой проводимости) желчно-выводящих путей, запорах, чувстве тяжести в желудке — 1 ст. л. сушеных плодов можжевельника растирают в ступке или перемалывают в кофемолке, заливают 200 мл кипятка, настаивают ночь в закрытой стеклянной посуде. Принимают настой по 1 ст. л. через час после еды 3–4 раза в день. Курс лечения — 28 дней, 10 дней перерыв.

◆ При гастроэнтеритах, гепатопатии, связанных с застоем желчеотделения, при засорении желчного пузыря песком и конкрементами, при болях в правом подреберье применяют можжевеловую настойку. 20 г растертых в порошок можжевеловых ягод настаивают 22 дня в 100 мл водки в темном месте в закрытой посуде. 10–15 капель настойки смешивают с 1 ч. л. оливкового масла или любого растительного нерафинированного масла до эмульсии и употребляют 3 раза в день за 5–10 минут до еды.

◆ При хроническом энтероколите, поносах, язве желудка: 2 ч. л. измельченной коры дуба залить стаканом кипятка, довести до кипения, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Отвар коры дуба детям пить не рекомендуется.

◆ Для возбуждения аппетита принимать по 1 ст. л. за 15–20 минут до еды следующий настой: полынь горькая (трава) 75 г, тысячелистник обыкновенный (трава) 25 г.

◆ При желудочно-кишечных кровотечениях принимают настой листьев ежевики: 1 ст. л. измельченных листьев ежевики заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 2 часа. Принимать по 1/2 стакана каждые 2 часа.

◆ При засорении желудка принимают настойку из ягод рябины обыкновенной. Ягоды рябины настаивают на водке в соотношении 1:10 в течение двух недель. Принимают по 1 ч. л. 3 раза в день.

Дисбактериоз

Диагноз «дисбактериоз» означает дисбаланс микробной экологии человека, то есть нарушение равновесия между патоген-

ной (вредной) и физиологической (полезной) микрофлорой в организме, в частности в кишечнике.

При дисбактериозе организм не может правильно усваивать пищу: расщеплять жиры, белки и углеводы. Вовремя не выведенная, практически не переваренная пища гниет в кишечнике, и продукты гниения через стенки всасываются в кровь. В результате наступает хроническая интоксикация (отравление) организма, что приводит к нарушению обмена веществ и воспалительным заболеваниям многих органов. Дисбактериоз может стать причиной анемии, синдрома хронической усталости, бронхиальной астмы, экземы, привести к депрессии, а иногда и к психическим отклонениям.

Если у вас наблюдаются следующие отклонения в физическом состоянии, вероятнее всего, у вас дисбактериоз:

1. Частое урчание в животе.
2. Ощущение чувства голода, даже если вы поели.
3. Метеоризм.
4. Неприятный запах изо рта, от которого нельзя избавиться.
5. Общая слабость, головокружение.
6. Выпадение волос, деформация ногтей.
7. Потеря упругости кожи, большое количество морщин.
8. Трудное пробуждение по утрам.
9. Усталость без видимых причин.
10. Постоянное чувство раздражения и т. д.

Если вы обнаружили у себя большинство из перечисленных симптомов физического и психического характера, то вам необходимо обратить внимание на свой кишечник.

Людям, страдающим дисбактериозом, необходимо восстановить свою полезную микрофлору и тем самым вернуть бактериологическое равновесие в организме.

Тогда сами собой исчезнут многие болезни, которые вас мучили годами.

Сегодня существуют традиционные препараты, которые успешно используются медициной: колибактерин, лактобактерин, витафлор и др., содержащие большое количество лактобактерий.

Лактобактерии можно получить и с продуктами питания — кисломолочными продуктами. Больше всего кисломолочных бактерий содержат простокваша, ацидофилин, натуральный йогурт, кефир.

Очень хорошо нормализует микрофлору кишечника маринованная свекла. Для этого столовую свеклу промыть и сварить до

готовности, очистить от кожи и нарезать небольшими ломтиками, сложить в банку и залить охлажденным маринадом. Банку закрыть и хранить в прохладном месте. Маринад готовят следующим образом: на 1 кг свеклы потребуется 1 л воды, 2 стакана яблочного уксуса, 1 ч. л. соли, 1/2 ст. л. сахара, 10 горошин черного перца, 6 бутонов гвоздики, 2 лавровых листа. Маринад прокипятить и охладить. Принимать 1 раз в день перед едой как закуску.

При дисбактериозе, атонии кишечника, гнилостных процессах в желудочно-кишечном тракте не обойтись и без чеснока. Съедать 1–3 дольки чеснока за ужином и запивать простоквашей.

Можно приготовить и специальную чесночную настойку: 200 г чеснока очистить, истолочь, залить 1 л водки и выдержать в плотно закрытой посуде 2 недели при температуре 30 градусов. Пить по 15–20 капель 2–3 раза в день.

Полезно употреблять чесночное масло. Головку чеснока среднего размера очистить и истолочь в кашицу Положить в стеклянную банку, залить 200 г растительного масла и 10 часов настаивать в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды, смешав перед употреблением в равных долях с лимонным соком. Курс лечения — 1–3 месяца, перерыв 1 месяц, и повторить. Это и прекрасное сосудорасширяющее средство, оно снимает спазмы сосудов головного мозга, одышку, сердечные спазмы и, кроме того, помогает при атеросклерозе.

При дисбактериозе полезно пить свежий сок корней сельдерея. Достаточно принимать 1–2 ч. л. в день за 30 минут до еды.

Полезные советы

◆ Чем пища ближе к натуральной, тем больше она содержит всех необходимых для жизни веществ.

◆ Мы питаемся не тем, что едим, а тем, что всосалось. Умные люди говорят: «Как жуешь, так и живешь». Непережеванная пища, как правило, не может в дальнейшем перерабатываться пищеварительными соками ротовой полости, желудка, печенью, поджелудочной железой и в буквальном смысле гниет в кишечнике, что и выводит из строя все системы организма. Различного рода копчености, колбасы, рафинированные продукты, кондитерские изделия, сладости, длительно термически обработанная пища — это мертвые продукты, которые, кроме ощущения сытости, ничего иного, кроме болезней, вам не несут.

◆ Во время и после еды не принимайте никакой жидкости (первое блюдо — еда), воду должна заменить слюна.

◆ Некоторые увлекаются такими напитками, как пепси-кола, кока-кола, спрайт и другие газированные напитки, содержащие различные консерванты и красители. Вы должны знать, что если в них поместить зуб (довольно твердый материал), то через 3 недели он растворится, а после приема 2–3 бутылочек в неделю, особенно детьми, возможно развитие диабета. Реклама этих и других напитков — надежное средство наживы за счет вашего здоровья. То же можно сказать и о пиве. В бутылке пива от 5 до 7 процентов водки, и это уже 25–30 г, что для неокрепшего детского организма чревато непредсказуемыми последствиями.

◆ Скажите маргаринам «нет». Сливочное масло покупайте только в том случае, если на упаковке стоит ГОСТ, а не ТУ.

Из молочных продуктов старайтесь употреблять меньше сливок и сметаны. Впрочем, 1–2 ст. л. сметаны в день вреда не принесут.

◆ По возможности старайтесь не подогревать вновь, особенно на следующий день, уже приготовленную пищу.

◆ Из круп отдавайте предпочтение **гречке** — в первую очередь! Ничто не сравнится с гречкой по степени её полезности для организма. Также очень полезны пшено, овёс, пророщенные злаки. Возьмите на заметку такой рецепт. Вечером промыть 2 (а для мужчин — 3) столовых ложки гречки, залить 200–250 мл кефира и утром съесть вместо завтрака. До 12.00 ничего не есть, но жидкости — без ограничений.

◆ Прием воды утром до 7 часов — это удаление застойной ночной желчи, которая как раз является причиной образования камней в желчном пузыре.

◆ Необходимо есть помалу, делая перерыв между едой не меньше 3–4 часов, давая отдых желудку. После 19 часов желательно ничего не есть, кроме кисломолочных продуктов (кефир, простокваша), фруктов. В противном случае пища превращается в жир, так как ночью расхода энергии нет. Впрочем, «совам», которые засиживаются за работой до поздней ночи или до утра, можно и поесть вечером, но все же лучше не позднее полуночи.

◆ Весной, перед появлением «зеленых» витаминов, просто необходимо удалить из своего организма шлаки, соли. Рекомендуется устраивать разгрузочные дни — 1 день в неделю съедать только 5–6 небольших запеченных картофелин и выпивать 1/2 л кефира или бифидока. Кисломолочные продукты рекомендуется пить постоянно (разумеется, кроме дней поста).

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ, ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ, ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, СЕЛЕЗЕНКИ

Заболевания печени и желчного пузыря

Печень является самой большой пищеварительной железой (масса примерно 1,5 кг). Она участвует в обменных процессах, накоплении различных веществ, выработке желчи, способствующей перевариванию жиров. Среди функций печени можно отметить:

— теплообразование. У печени самая высокая температура в организме: 40°С;

— удаление вредных веществ из организма;

— участие в пищеварении. Продукты, расщепленные в тонком кишечнике, поступают в печень, перерабатывающую их в полезные или просто безвредные для организма вещества;

— образование и выработка желчи, которая способствует всасыванию жиров в тонком кишечнике и нейтрализации соляной кислоты;

— регулирование содержания в крови сахара (глюкозы) и хранение излишков глюкозы;

— накапливание питательных веществ, витаминов и железа.

Печень очищает кровь от билирубина, остатков красных кровяных телец. Если печень забита камнями, пусть даже маленькими, то все равно нарушается обмен веществ и организм страдает. Очистку печени надо начинать на чистый кишечник — без запоров, чтобы шлаки из печени вышли свободно, а не стали причиной вторичной интоксикации кишечника. Голодание очистить печень не сможет. Лучшее время приема лекарств при заболеваниях печени — после пробуждения от ночного сна, до приема водных процедур.

Печень наиболее активна с 1 до 3 часов ночи. О ее неблагополучии говорят сухость в горле, боль в правом подреберье, невозможность наклониться. Для улучшения работы печени необходимо есть больше фруктов.

Для печени полезны:

— лекарства, в которых имеются горечи, открывающие закупорки (соцветия ситника ароматного, мирра, китайская корица, фисташки);

— вещества, очищающие печень от гноя: изюм, шафран, инжир, орехи, одуванчик, цикорий.

Для печени вредно:

— слишком частый прием пищи (чаще, чем через 2 часа) и нарушение правильной последовательности (например, тяжелую пищу нужно принимать после легкой);

— употребление слизей при опухоли печени, так как они быстро превращаются в желчь и вызывают закупорки;

— питье холодной воды залпом, натощак, после бани, физических упражнений, ибо охлажденная печень быстро и в изобилии усваивает воду, что приводит к водянке.

Желчный пузырь накапливает желчь и регулирует ее движение по желчным протокам. Емкость желчного пузыря 30–70 мл. Желчный пузырь лучше всего работает с 23 часов до 1 часа ночи, хуже — с 11 часов утра до 13 часов. Признаками проблем с желчным пузырем являются: землистый цвет лица, горечь во рту, боль под печенью, в боках, боль и ощущение сжатия головы и подбородка, боль в области сердца, горячие ступни ног, озноб, потливость, опухание желез под мышками, боли в суставах.

Рецепты

◆ При заболеваниях печени заварить в чайнике, как чай (1 ч. л. на 1 стакан воды), кукурузные рыльца и пить по 3–4 глотка 3–4 раза в день. Лечение иногда длится около полугода. Чтобы лечение было успешным, кукурузный плод должен быть спелым. Волокна от неспелого плода целебной силы не имеют.

◆ При заболеваниях печени воспалительного характера приготовить сбор: 5 частей буквицы лекарственной, 4 части мокрицы, 4 части чабреца, 3 части шалфея, 3 части зверобоя, 2 части листьев березы повислой. 1 ст. л. сбора заварить стаканом кипятка, настоять, укутав, 1,5 часа, процедить. Принимать по 1/4–1/3 стакана 3–4 раза в день за 20 минут до еды.

◆ При засорении желчного пузыря песком и конкрементами, при болях в правом подреберье применяют можжевеловую настойку. 20 г растертых в порошок можжевеловых ягод настаивают 22 дня в 100 мл водки в темном месте, в закрытой посуде.

10–15 капель настойки смешивают с 1 ч. л. оливкового или любого растительного нерафинированного масла до эмульсии и употребляют 3 раза в день за 5–10 минут до еды.

◆ При дискинезии желчевыводящих путей взять одну столовую ложку сушеных плодов можжевельника, растереть их в ступке или перемолоть в кофемолке, залить 200 мл кипятка, настоять ночь в закрытой стеклянной посуде. Принимать настой по 1 ст. л. через час после еды 3–4 раза в день. Курс лечения — 28 дней, 10 дней перерыв.

◆ При заболеваниях печени и желчного пузыря приготовить следующий состав: взять по 0,5 л свежевыжатого сока моркови, красной свеклы, черной редьки, алоэ не моложе 3-х лет плюс 0,5 л меда и 0,5 л водки. Все слить в 3-литровую банку, хорошо перемешать, закрыть капроновой крышкой, обвязать полиэтиленом и закопать в землю на 14 дней. Глубина не менее высоты банки, можно на уровне крышки. Затем готовый состав извлечь из земли, поставить в темное прохладное место (можно разлить по бутылкам). Принимать по 1 ст. л. за 30 минут до еды. Выпить нужно весь состав. Во время приема состава не есть жирного, жареного, острого и не пить спиртного.

◆ При желтухе 500 г натертого хрена залить литром кипятка, настоять 24 часа в закрытой посуде, процедить. Принимать настой 3–4 раза в день перед едой по четверти стакана в течение 7 дней.

◆ После операции по удалению желчного пузыря полезно принимать следующий настой: пижма — 10 г, спорыш — 10 г, хвощ полевой — 10 г, крапива — 20 г, шиповник — 50 г. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, поставить на водяную баню на 15 минут, после чего настаивать в течение часа. Затем процедить и пить в теплом виде по полстакана 3 раза в день до еды. Хранить в закрытой банке. Курс лечения — один месяц, потом — три месяца перерыв и повторить курс еще два раза.

◆ При заболеваниях печени залить 1 стаканом кипятка 20 г ивы козьей, кипятить на малом огне 15–20 минут, настоять 30 минут. Принимать по 1 ст. л. 5–6 раз в сутки.

◆ При заболеваниях печени помогает порошок истолченного корня одуванчика по одной неполной ч. л. 3–4 раза в день за 20 минут до еды, запивать глотком кипяченой воды. Порошок при длительном применении усиливает выведение вредных веществ из организма, лечит атеросклероз, воспаление лимфатических желез, повышает выделение инсулина.

◆ При заболеваниях печени заварить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. цветов бессмертника и кипятить на слабом огне 1 час. Пить по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Цветы нужно собирать не позднее двух недель после начала цветения.

◆ Для улучшения работы печени заварить 1 стаканом кипятка 15 листьев крапивы и настоять, укутав, 1 час. Одновременно приготовить отвар корней крапивы: залить 1 стаканом кипятка 15 г корней, греть на малом огне 10 минут, настоять 30 минут и процедить. Настой и отвар соединить, добавить по вкусу мед или сахар и пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Воспалительные процессы печени снимают употреблением свежего сока травы володушки. На зиму сок можно развести в равной пропорции с водкой или спиртом. Это позволяет хранить сок продолжительное время. Настойку следует пить по 30–40 капель 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 3–4 недели. Можно применять и высушенную траву володушки: заварить 3 стаканами кипятка 3 ст. л. травы и поставить на слабый огонь до выпаривания 1/3 отвара. Пить по 100 мл 3–4 раза в день за 15–20 минут до еды. Володушка укрепляет сосуды и уменьшает риск кровоизлияний.

◆ При заболеваниях печени смешать 1/2 стакана капустного рассола и 1/2 стакана сока свежих помидоров. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Принимать продолжительное время.

◆ При заболеваниях печени смешать равные количества сока хрена и меда. Принимать по 1 ч. л. 4–5 раз в день, запивая теплой водой.

◆ Прекрасным средством лечения печени являются свежие соки овощей. Смешать 200 мл морковного сока, 150 мл сока сельдерея и 50 мл сока петрушки. Выпить в течение дня.

◆ При воспалении печени заварить в 1 литре кипятка 40 г сушеных цветов календулы или всего растения и все выпить в течение дня в 3 приема.

◆ При больной печени и каменной болезни рекомендуется пить отвар земляники (1 ст. л. травы на 1 стакан кипятка, варить 5 минут, настоять 15 минут, процедить) несколько раз в день по 1/2 стакана.

◆ При заболеваниях печени смешать в равных количествах траву зверобоя, бессмертника и корень аира. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, греть на малом огне 5 минут, насто-

ять 30 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

◆ При заболеваниях печени смешать 20 г чистотела, 20 г травы золототысячника, 25 г корня одуванчика. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, поставить на огонь, довести до кипения, греть на малом огне 10 минут, настоять 30 минут, процедить. Употреблять в 3 приема в течение дня.

◆ При болезнях печени заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. соцветий травы кошачьей лапки (белый бессмертник), греть на малом огне 5 минут, настоять 4 часа, процедить. Пить по 50 мл 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Одновременно следует умывать лицо этим отваром.

◆ При заболеваниях печени заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы бессмертника и настоять в течение ночи в термосе. Пить теплым по 1/2 стакана за 30 минут до еды.

◆ При дискинезиях желчных путей съедать ежедневно по зубчику чеснока натощак утром и вечером.

◆ При дискинезиях желчных путей хорошо себя зарекомендовали кефирные дни. 1–2 дня в неделю не есть ничего, кроме кефира в неограниченном количестве.

◆ При дискинезиях желчных путей пьют сок капусты белокачанной по 50–100 мл 3 раза в день.

◆ Барбарис обыкновенный. Из плодов барбариса готовят настой: 2 ч. л. измельченных плодов заливают стаканом кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Пьют по 2 ст. л. 3–4 раза в день при дискинезиях желчных путей.

◆ При болях желчного пузыря, вызванных поднятием тяжести, рекомендуется выпить сок, выжатый из 1/2 лимона, растворив в нем 1/2 ч. л. пищевой соды.

◆ Как желчегонное средство принимать по 50 мл сока черной редьки на ночь, постепенно увеличивая дозу до 300 мл. Курс лечения 6–8 недель.

◆ При заболеваниях печени, желчных путей принимать за завтраком и ужином по 1 ст. л. кукурузного масла.

Гепатиты

Гепатит — общее название воспалительных заболеваний печени. Гепатиты очень разнообразны по своему течению, характеру поражения печени и причинам возникновения. Гепатиты могут быть инфекционными, токсическими, токсико-аллергическими, метаболическими. Почти все виды гепатитов сопро-

вождаются желтухой, которая бывает выражена в большей или меньшей степени.

За последнее десятилетие медики научились распознавать уже семь видов вирусных гепатитов. В этой группе гепатитов, каждый из которых опасен по-своему, расшифрованы далеко не все секреты. Однако к сегодняшнему дню благодаря идентификации вирусов стало возможным определить новую форму заболеваний — хроническую. Оказалось, помимо того, что у каждого гепатита — своя разновидность вируса и некоторые из воспалений приобретают хронический характер. Вирусные гепатиты B, C, D, G составили новую, самостоятельную группу.

Все вместе они длительное время служат источником заражения окружающих. Заболеваемость и инфицированность вирусами гепатитов растут в геометрической прогрессии, а в случае эпидемии возможности защиты минимальны.

Распознать вторжение вируса бывает очень нелегко. Для всех хронических гепатитов свойственно, что во время инкубационного периода ничто не предвещает нагрянувшей беды. Симптомы появляются, когда вирус гепатита C, например, обосновывается в клетках печени, вызывая их гибель и формирование воспалительных реакций. Постепенно меняются и лабораторные показатели.

Заразившийся человек может испытывать тошноту, рвоту, метеоризм, запор или понос. Больной чувствует общую слабость, он становится апатичным, вялым, раздражительным, его мучают бессонница и отсутствие аппетита, иногда повышается температура. В дальнейшем в правом подреберье появляется боль и ощущается напряжение брюшных мышц, печень увеличивается. Нередко этот процесс сопровождается крапивницей или обострением артрита.

В анализе крови значительно снижается количество главных защитников иммунитета — лейкоцитов, увеличивается скорость оседания эритроцитов. Кал обесцвечивается, а моча темнеет. Затем наступает желтушный период, который сначала меняет окраску слизистой оболочки, а следом за тем — кожи.

Если процесс воспаления печени продолжается в течение шести месяцев, значит, это хронический гепатит, за которым могут следовать цирроз и рак печени. Армия хроников пополняется за счет 5–10% вирусоносителей гепатита B и 75% гепатита C, который называют гепатитом наркоманов.

Но кто же открывает двери вирусу, как происходит заражение?

Да мы же сами и приглашаем в свой дом печеночного врага №1, нарушая заповеди здорового образа жизни.

Большинство погубителей собственной печени составляет молодежь в возрасте от 16 до 30 лет. Через 4–6 месяцев «иглоукалывания» половина наркоманов уже имеет вирусный гепатит, через год — все, кто «балуется» зельем. Наркоманы до цирроза, как правило, не доживают — погибают раньше. Но на пути к печальному исходу каждый из них успевает наградить вирусной заразой, как минимум, десять человек. Свою эпидемиологическую нишу в распространении гепатита С имеет также татуировка.

Другой поставщик вирусов — «безнадзорная» таблетка, повальное увлечение лекарственным всезнайством. При простуде и гриппе мы смело хватаемся за антибиотики, глотаем снятые во всем мире с производства анальгин и цитрамон, благо все это можно приобрести без рецепта. Другие принимают снотворное, пока не попадут в больницу с гепатитом. В печальном списке злоупотребляемых лекарств — нестероидные препараты: аспирин, ортофен, вольтарен. В результате у больных с патологией печени возникают кровотечения, и самые тяжелые последствия не заставляют себя долго ждать. Ведь каждый четвертый случай кровотечения заканчивается смертью.

В установленном перечне вирусных гепатитов не значится хронический алкогольный. Между тем алкоголь — одна из основных причин поражений печени. Хронический алкогольный гепатит может сопутствовать вирусному или служить основой для его дальнейшего развития. В Америке от осложнений алкогольной болезни печени ежегодно погибает 13 тысяч человек, по России статистики нет.

Не путайте этот недуг с алкоголизмом и характерной для него психической и физической зависимостью от алкоголя. У пациентов с алкогольной болезнью печени похмельный синдром бывает редко, поэтому они принимают алкоголь в большом количестве и на протяжении многих лет, не замечая, как снижается аппетит и в организме возникает хронический дефицит белка, витаминов и минералов. Опознавательные знаки этой печеночной пагубы — алкогольные стигмы: расширение сосудов носа и склер, увеличение околоушных желез, атрофия плечевого пояса, яркие сосудистые «звездочки».

А печень тем временем переживает жировую дистрофию (стеатоз). Структура ее нарушается, наступает грубая необратимая перестройка за счет замещения гепатоцитов разрастающейся соединительной тканью, а от цирроза недалеко уже и до карциномы — рака печени.

Риск поражения печени значительно увеличивается именно при регулярном употреблении алкоголя. Образ молодого человека, сформированный нашим телевидением, — это улыбающийся решительный юноша с банкой джин-тоника или пива в руках. Как это модно! Современно! Разве устоишь? И вот уже пиво идет вместо воды по литру в день, формируя токсичное действие, с которым не справляется ферментная система организма.

Где же выход?

Ответ напрашивается сам собой. Конечно, прежде всего нужна профилактическая работа по предупреждению вирусной осады, например вакцинация. Для профилактики гепатитов А и Е нужно просто соблюдать гигиенические нормы, мыть руки, овощи, фрукты.

Что же касается гепатита С, то против него вакцины нет, поскольку вирус существует одновременно во многих постоянно изменяющихся вариантах, нарушая к тому же иммунологические функции лимфоцитов и вызывая многочисленные внепеченочные поражения. Носители вируса требуют постоянного внимания, необходимо их обследование раз в полгода. Это УЗИ, биохимические анализы, молекулярные методы диагностики, томография.

Обратимся к лечению гепатитов. Понятно, что из жизни больного надо исключить все, что непосредственно разрушает печень, — наркотики, алкоголь, определенные виды и дозы лекарств, химически вредные вещества. Диетическое питание предполагает отсутствие консервантов, твердых жиров и увеличение количества клетчатки, витаминов С и Е, микроэлементов. Традиционный ежедневный состав меню — 100–120 г белков, 80–90 г жира (половина — растительного), 400–500 г углеводов.

При лечении вирусных хронических гепатитов используют следующие медикаментозные средства: интерферон, урсосан, гептрал, реаферон и другие. Лечение обходится очень дорого: приблизительно 12–13 тысяч долларов в год.

Народные средства могут существенно замедлить и даже остановить разрушение печени. На сегодняшний день народная и официальная медицина пока не может одолеть в полной мере

хронические болезни печени. Поэтому наилучшим и самым надежным средством для избежания встречи с вирусным гепатитом остается здоровый образ жизни.

Рецепты

◆ Для лечения гепатитов очень полезна мякоть тыквы и ее семена. Рекомендуется употреблять 0,5 кг тертой мякоти сырой тыквы или половину стакана сока из нее в сутки в течение трех месяцев.

◆ При гепатитах очень полезны соки: стакан сока красной свеклы и редьки, смешанные в пропорции 1:1, смесь соков моркови, свеклы и огурцов 3:1:1, сок моркови и сельдерея 2:1. Соки принимаются ежедневно.

◆ При хронических гепатитах 1 ст. л. смеси цветов бессмертника, травы спорыша, зверобоя (по 2 части), березовых листьев, коры крушины, листьев крапивы, плодов шиповника (по 1 части) заваривают и кипятят 5 минут в 300 мл воды, настаивают в термосе 4 часа. Пьют теплый отвар 3 раза в день по 1/2 стакана за 15–20 минут до еды.

◆ При гепатитах пьют настой листьев и стеблей земляники — по 2–3 стакана ежедневно.

◆ При гепатитах пьют настой листьев и почек березы белой (соответственно 2 и 1 ст. л.): заливают 1/2 л кипятка, настаивают 1 час, добавляют щепотку соды, пьют по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

◆ При гепатитах хрен натереть и смешать в пропорции 1:1 с медом светлым, закрыть крышкой, дать 3 дня постоять. Принимать по 1 ст. л. через 3 часа после еды в течение 40 дней, а затем сделать анализы.

◆ При гепатитах принимают настой корня хрена: 1 ст. л. с верхом тертого хрена на 400 мл кипятка настоять 3 часа, процедить. Пить по четверти стакана 4 раза в день до еды. При любых вирусных гепатитах делать компрессы из этого настоя на 40 минут, накладывая их на область печени.

Внимание! При повышенной кислотности, язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, энтероколитах, заболеваниях печени хронического порядка, почечной и сердечной недостаточности употребление настойки хрена снизить до 10–12 капель, а то и ниже, смотря по тому, как отзовется организм.

◆ Корень крапивы двудомной, корни купины лекарственной 1:1 залить 40° водкой, закрыть и поставить в теплое место на

21 день. Принимать по 40 капель 6 раз в день в течение 40 дней.

◆ Заварить в 1–1,5 стаканах кипятка 1 ст. л. ягод жостера слабительного (крушины колючей) и настоять, укутав на 2 часа. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Смешать 20 г корня валерианы, 20 г цветов боярышника, 30 г коры барбариса, 30 г мяты перечной. Заварить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. смеси, настоять 2 часа и процедить. Пить утром и вечером по одному стакану.

◆ Употреблять порошок древесного угля (лучше из липы) по 1 ч. л. 2 раза в день, запивая водой.

◆ Залить 300 мл кипяченой воды 1 ст. л. измельченных корней хмеля, настоять ночь, утром довести до кипения и кипятить на слабом огне 5 минут. Пить по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Но лучше этим отваром запивать маленькую щепотку растертых в порошок цветов бессмертника.

◆ Смешать по 20 г травы адониса, полевого хвоща, тысячелистника и 40 г травы чистотела. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, варить 2 минуты на слабом огне, настоять 30 минут и процедить. Пить по одному стакану утром и вечером.

◆ Залить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. измельченной свежей травы полыни горькой и держать ее на слабом огне 5 минут, настоять 20 минут и процедить. Пить по 50–100 мл 2–3 раза в день. Можно также пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день свежий сок полыни в течение 10 дней. Можно применять экстракт полыни горькой, смешанный с водкой в равных пропорциях по 1 ст. л. 3 раза в день.

◆ Пить настойку из плодов шиповника: смешать 1 стакан подсушенных (если свежие) или мелко нарезанных (если сухие) плодов шиповника с 1 стаканом сахарного песка, залить 3 стаканами 70-процентного спирта и поставить на 5 дней на солнце. На 6-й день долить еще 2–3 стакана водки и оставить на солнце еще 5 дней, затем отжать и процедить. Пить по 20 мл два раза в день после еды.

◆ Тщательно размешать 100 г травы буквицы, 1 ст. л. меда, 100 мл кипяченой воды. Пить по 1 ч. л. три раза в день.

◆ Заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. травы буквицы и настоять 30 минут. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день. Если желтуха сопровождается водянкой, лучше пить свежий сок буквицы, смешанный с медом в равных пропорциях, по 1 ч. л.

3 раза в день, запивая глотком воды или размешивая с небольшим количеством воды.

◆ При появлении желтухи пьют сок квашеной капусты через каждые 3 часа по 1 стакану до полного избавления от болезни. Курс лечения обычно занимает 2–3 недели.

◆ Аир болотный. При гепатитах применяют настой корневищ, который готовится следующим образом: 1 ч. л. измельченного сырья заливают стаканом кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Пьют по 1/2 стакана 4 раза в день за полчаса до еды.

◆ Настой коры ивы: 60 г сушеной измельченной коры кипятить в 1 литре воды 15 минут. Настоять сутки в теплом месте, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

◆ Кизильник черноплодный. Применяют настой листьев и веток. 1 ст. л. сырья залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день. Полезны также плоды кизила или сок из них.

◆ Отвар травы бессмертника песчаного: 25 г сухой травы залить 1 литром воды и парить, пока объем жидкости не уменьшится вдвое; процедить. Пить по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Лечение проводить не менее месяца.

◆ При всех заболеваниях печени полезен сок лимона.

◆ Кукурузные рыльца. 1 ст. л. кукурузных рылец заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1 ст. л. через каждые 3 часа. Принимается как желчегонное средство.

◆ Душица обыкновенная. 1 ч. л. травы заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

◆ Настой травы лапчатки гусиной: 2 ст. л. травы заварить, как чай (на 2 стакана кипятка), процедить. Пить по 1–2 стакана в день при желтухе, холецистите.

◆ При гепатите взять 2 ст. л. размельченного сухого корня ревеня, залить 2 стаканами воды, кипятить на медленном огне 20 минут, закутать, ночь настоять, наутро процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой, заедая чайной ложкой меда. Через два месяца сделать перерыв на две недели, затем продолжить курс лечения.

◆ При хронических гепатитах различной этиологии применяют 1/2 ст. л. корней шиповника и 1/2 ст. л. корней барбариса на 1/2 л кипятка. Кипятить 15 минут на медленном огне (лучше 30 минут на водяной бане). Затем восполнить до 1/2 л выпаренное количество воды. Настоять ночь при закрытой крышке.

Употреблять по 100 мл перед едой. Обычно курс — лечения 40 дней, затем перерыв 12 дней.

◆ Взять одну ст. л. измельченного корня травы спорыш, залить стаканом воды, поставить на водяную баню на 30 минут. Выдержать 1 час при комнатной температуре, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения — 1–1,5 месяца.

Цирроз печени

Цирроз печени — хроническое прогрессирующее поражение печени. Характеризуется повреждением и гибелью клеток печени и постепенным их замещением разрастающейся соединительной тканью. Может возникнуть как осложнение вирусного гепатита. Часто причиной цирроза является алкоголь.

Основным возбудителем заболевания выступают, как правило, вирусы гепатитов В и С. Болезнетворный оккупант поражает организм незаметно и, притаившись, выжидает годами. От момента заражения до появления признаков цирроза проходит порядка двух десятилетий, и большей частью непорядок в организме обнаруживается попутно, когда люди лечатся от сердечных и других недугов. Самому распознать врага трудно, но все же возможно.

Если вдруг вы чувствуете беспричинную слабость, которую никак нельзя отнести за счет других болезней, если вдруг появляются боли в правом подреберье, изжога или вас начинает подташнивать, значит, пора делать клинический анализ крови.

У молодых людей симптомы и признаки болезни, ее течение выглядят более ярко, чем у пожилых. Вирус хозяйничает в их организме более агрессивно, а в печени пожилых он как бы утрачивает свою силу и действует гораздо мягче, менее выразительно.

Важно отметить, что лечение цирроза и гепатита С растительными средствами длительное и должно вестись трехмесячными курсами с последующими такими же перерывами.

Почувствовав улучшение, больной обычно перестает принимать лекарство. А печень между тем требует внимательного и бережного отношения к себе, нуждаясь в постоянной поддержке. Не забывайте, что это все же главная железа в нашем организме.

Услышав диагноз «цирроз», не впадайте в панику. Зараза поселилась в вашем организме давно. Но, конечно, кое-какие

меры необходимо принять. Отныне никаких тяжелых физических нагрузок, бань и саун. Избегайте физиотерапевтических тепловых процедур на область печени, не загорайте.

Алкоголь категорически противопоказан больным с вирусным гепатитом и тем более с циррозом печени.

При циррозе очень важно соблюдать режим сна и бодрствования — ложиться не позже 22 часов, а вставать не позже 7 часов. Днем нужен отдых с 13 до 15 часов.

Физические нагрузки при таком заболевании должны быть минимальными. Это очень важное условие. Никаких тяжелых сумок, генеральных уборок квартиры и т. д. Необходимы прогулки на свежем воздухе, но медленным шагом и с остановками для отдыха (лучше отдыхать сидя).

Рецепты

◆ При циррозе печени в июне нарвать листья хрена и набить ими 6 литровых банок, залить водкой, чтобы полностью накрыть листья, закрыть крышкой и поставить на 7 дней на нижнюю полку в холодильник. Пить по 1 ст. л. (но не больше!) за полчаса до еды 3 раза в день.

◆ Смешать 40 г плодов шиповника, 40 г корневищ пырея и 20 г листьев крапивы, заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, настоять 2 часа и процедить. Пить 2–3 раза в день.

◆ При циррозе печени хорошо помогает сок квашеной белокочанной капусты, приготовленный обычным способом, только без соли. Принимать по стакану 2 раза в день, хорошо в это же время пить свекольный сок.

◆ 5–6 измельченных листьев хрена вместе с корнем настаивают на 500 мл водки 7 дней, процеживают и принимают по 1 ст. л. 3 раза в день до еды. Народная медицина рекомендует это средство и при раке легких.

◆ Приготовить сбор: плоды шиповника коричного — 20 г, листья крапивы двудомной — 10 г. Ст. л. сбора залить стаканом кипящей воды, кипятить 10–15 минут и процедить. Принимать по 1 стакану 2 раза в день.

◆ Приготовить сбор: зверобой — 20 г, спорыш — 10 г, цикорий — 15 г, бессмертник песчаный — 20 г, ромашка аптечная — 5 г, цветки календулы — 20 г, кора крушины — 15 г. 20 г этой смеси залить 1/2 л холодной водой и настаивать ночь. Утром кипятить 5–7 минут. Принять весь настой за день в несколько приемов.

◆ Настой коры ивы: 60 г сухой и измельченной коры ивы кипятить в одном литре воды 15–20 минут. Настоять, укутав, сутки, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза вдень до еды.

◆ Пить березовый сок по 200 мл в день.

◆ При циррозах полезно проводить разгрузочные дни: 2 килограмма огурцов в 5 приемов 1 день в неделю; 1,5 кг арбузов 1 день в неделю.

◆ Регулярно включать в пищевой рацион мед, грейпфруты, кашу или сок из мякоти тыквы, овсяный отвар, отвар моркови с ботвой, листьев и ягод калины, а также спаржу, баклажаны, свеклу, морскую капусту.

◆ Цветки одуванчика засыпать сахарным песком. Сделать таким образом 3–4 слоя, поставить под пресс на 1–2 недели. Употреблять в пищу вместо варенья.

◆ Ограничить до минимума продукты из белой муки, картофель (цирроз печени иногда может возникнуть от перегрузки печени крахмалом).

◆ Выкопанные в апреле и ноябре корни одуванчика лекарственного нарезать потоньше, высушить и слегка поджарить до светло-коричневого цвета, размолоть. Заварить 1 ч. л. на стакан кипятка и пить вместо кофе.

◆ Спаржа аптечная. 3 ч. л. сырья на 200 мл кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Пить по 500 мл каждые 4 часа.

◆ Расторопша пятнистая. 30 г измельченных в порошок семян варить в 500 мл воды до тех пор, пока не останется половина воды. Пить по 1 ст. л. 4–5 раз в день.

◆ При нарушении функций печени особенно эффективно применение расторопши в сочетании с приемом травы репешок обыкновенный. Для приготовления отвара из репешка 2 ст. л. сухой травы залить стаканом кипятка. Настоять 15 минут, процедить. Принимать по полстакана три раза в день перед едой.

Водные вытяжки и порошок из семян расторопши издавна использовались в народной медицине при заболеваниях печени и селезенки. Измельченные в порошок плоды расторопши принимают по 1 ч. л. 4 раза в день до еды.

◆ Солянка холмовая. На ее основе разработан препарат лохеин. Лохеин — это водно-спиртовой экстракт из корневища солянки холмовой. Его принимают по 1/2–1 ч. л. 2–3 раза в день до еды (при повышенной кислотности — после еды). Особенно хорошие результаты дает экстракт в начальных стадиях цирроза печени.

◆ При циррозе печени для нормализации диуреза и пищеварения смешайте в равных пропорциях кору крушины, плоды тмина, траву зверобоя и тысячелистника. Залейте 2 ст. л. смеси 1/2 л кипятка, кипятите на слабом огне 5–7 минут, настаивайте 1 час, процедите. Принимайте по стакану 2–3 раза в день за час до еды.

◆ При циррозе хорошо помогает прием травы чистотела, но при этом очень важно не допустить передозировки. Для приготовления настоя 1 ч. л. (без горки) сухого измельченного чистотела залить стаканом крутого кипятка, через 20 минут процедить. Принимать по 1 ст. л. непосредственно перед каждой едой в течение месяца, затем сделать перерыв на месяц и снова пить настой. В перерывах между приемами чистотела можно пить травяной настой пижмы, бессмертника или расторопши. Заваривают из расчета 1 ст. л. измельченной травы на 1/2 л кипятка. Настаивают 30 минут, процеживают и пьют перед едой по 1 ст. л.

◆ Рецепт для лечения цирроза из Восточной Азии. Готовятся две смеси трав. Первая смесь: цикорий — 20 г, хвощ полевой — 20 г, тысячелистник — 20 г, зверобой — 20 г. Вторая смесь: адонис — 20 г, хвощ — 20 г, тысячелистник — 20 г, чистотел — 40 г. Способ приготовления настоя. В чистую посуду насыпать 1 ст. л. смеси (первой или второй), залить стаканом крутого кипятка, прокипятить на водяной бане в течение 30 минут. Остудить при комнатной температуре, процедить. Эту порцию разделить на 3 части. Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды.

Но начинать лечение нужно с применения мумие. Пол-литровую банку хорошо промойте, заполните кипяченой водой и растворите в ней 1/2 г мумие. Принимайте за 30 минут до еды 3 раза в день по 1 ст. л. в течение 24 дней. Потом 10 дней принимайте первый состав трав, затем 24 дня — опять мумие (0,7 г на 1/2 л), следующие 10 дней принимайте второй сбор трав, 24 дня — мумие (0,9 г на 1/2 л) и так далее. То есть каждую последующую десятидневку прибавлять по 0,2 г мумие на тот же объем воды. Лечение длительное — не менее полугода. Через полгода пройти обследование и посмотреть результат. Затем курс можно повторять периодически.

◆ При циррозе хорошо проводить лечение минеральными водами «Боржоми», «Бжни», «Бадамлы» и др., принимать по 100–150 г в теплом виде, без газов, за 30 минут до еды. Курс

9 – 4862

составляет 30 дней, потом обязательно нужен перерыв. Лечение минеральной водой проводят постоянно, через каждые три месяца.

Холецистит. Холангит

Холецистит — воспаление желчного пузыря. Желчный пузырь расположен около печени и служит местом сбора желчи, выходящей из печеночных каналов. Предрасполагающими моментами в возникновении холецистита могут служить: наличие желчных камней, застой желчи любого происхождения, климактерический период, эндокринные нарушения, острые и хронические заболевания желудочно-кишечного тракта и другие факторы.

Холецистит может быть *острым* и *хроническим*.

Острый холецистит начинается внезапно. Главным симптомом является боль в правом подреберье и в подложечной области. Боль может отдавать в правое плечо и лопатку. Другой важный симптом — лихорадка; температура повышается до 39–40°С, держится несколько дней, затем постепенно падает. Третий симптом — сильная боль при ощупывании правого подреберья.

Живот при остром холецистите обычно вздут, наблюдаются тошнота, рвота, запоры, сухость языка.

При хроническом холецистите, который развивается после острого, основные жалобы больных связаны с болевыми ощущениями в области печени. Боли обычно носят тупой, длительный характер и лишь временами обостряются. Желтухи обычно нет, если, как это иногда бывает, не развивается вторичное поражение печеночной ткани.

Больным хроническим холециститом свойственны различные нарушения со стороны пищеварительного тракта: диспепсические расстройства, отсутствие соляной кислоты в желудке, склонность к запорам, сменяющимся поносом, а также изменения ферментативной функции поджелудочной железы. Температура обычно нормальная или слегка повышена.

Резко нарушается состояние нервной системы: больные становятся раздражительными, страдают бессонницей, у них постоянно дурное настроение.

Прогноз при хроническом холецистите довольно благоприятный. Болезнь протекает медленно в виде периодических вспышек и часто заканчивается выздоровлением.

Лечение состоит прежде всего в соблюдении диеты, назначении тепловых процедур: припарок, грелок, компрессов и т. д.

Хороший эффект оказывает вегетарианская диета, богатая витамином С; следует исключить из пищи яичные желтки, мозги, сливочное масло, избегать жирного.

Одновременно следует лечить сопутствующие заболевания, такие, как панкреатит, ахилия.

Холангит — воспаление желчных протоков как внутрипеченочных, так и внепеченочных. Заболевание возникает в большинстве случаев как вторичная болезнь. Наиболее частой причиной холангита являются желчекаменная болезнь и холецистит.

Развивается холангит при внедрении в желчные протоки разнообразной микробной флоры, чаще всего кишечной палочки.

Различают в основном два вида холангита — *катаральный* и *гнойный*.

Основными жалобами больных при этом заболевании являются диспепсические расстройства, снижение аппетита, тошнота, иногда рвота, боли и тяжесть в правом подреберье. Иногда может появиться желтуха, но она обычно бывает кратковременной.

Лечение холангитов должно быть направлено в первую очередь на подавление инфекции.

Рецепты

◆ Сок квашеной капусты пить при холецистите и холецистопатиях по 50 мл 3–4 раза в день.

◆ При холецистите и других воспалениях желчного пузыря и печени, воспалении почек заварить стаканом кипятка 10 г хмеля, настоять 1 час. процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. Илинастойку из 25 шишек хмеля на 1/2 стакана спирта или водки.

◆ При холецистите заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. мяты перечной и настоять 30 минут. Пить 3–4 раза в день небольшими глотками.

◆ При холецистите взять 10 ст. л. измельченных плодов черноплодного барбариса, положить в эмалированную посуду, залить литром холодной воды и кипятить на водяной бане 20 минут, затем поцедить. Пить по стакану утром и вечером в течение месяца.

◆ При холецистите приготовить сбор: корень одуванчика — 20 г, трава льнянки — 10 г, трава чистотела — 5 г, мята — 10 г,

трава лапчатки гусиной — 20 г, пижма — 10 г. 1 ст. л. сбора на 1 стакан кипятка, настоять 30 минут. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день через 1 час после еды.

◆ При холецистите средней тяжести, при холецистоангиохолите с повышенной кислотностью 2 ч. л. листьев березы залить 200 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Добавить в настой питьевой соды на кончике ножа. Пить по 50 мл 3–4 раза в день за 10 минут до еды. Курс лечения — 40 дней.

◆ При остром холецистите, сопровождающемся печеночной коликой (но без камней в желчном пузыре), 10 г березовых почек настоять в 1/2 л водки или разведенном 1:1 водой 90-процентном спирте 12 дней в темном месте в хорошо закрытой посуде. Процедить на 13-й день. Употреблять по 1 ст. л. каждые 3 часа, независимо от еды, с восьми утра до восьми вечера. На область печени — компресс из распаренного березового веника (листья и ветки) 3 раза в день по 45 минут.

◆ При холецистите и желчекаменной болезни сок из листьев лопуха принимать по 2 ст. л. 3 раза в день непосредственно перед едой.

◆ При холецистите и желчекаменной болезни 2 ст. л. порошка сухих листьев лопуха настоять ночь в 1/2 л кипятка; пить по 3/4 стакана 3 раза в день за 10–15 минут до еды или же через час после еды.

◆ При холецистите взять 20 штук молодых березовых листьев, заварить 2–4 стаканами воды, пить натощак утром, днем и вечером после еды 2–4 недели.

◆ При холецестите и заболеваниях печени залить 2 стаканами кипятка 2 ст. л. сухой травы чистотела и настоять 6 часов. Пить по 150 мл утром натощак и вечером перед сном.

◆ При холецистите и заболеваниях печени заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. будры плющевидной, настоять 1 час, укутав, и процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Но лучше действует свежий сок растения. Его смешивают с медом в равных пропорциях и разбавляют небольшим количеством воды. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день.

◆ При холецистите и гепатите, а также для снятия отеков, вызванных сердечной недостаточностью, заварить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. измельченных весенних листьев березы и настоять 1 час. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

◆ При болезнях желчного пузыря следует ежедневно натощак съедать 2 груши или пить компот из диких груш без сахара.

◆ В качестве успокаивающего и желчегонного средства траву мяты заливают кипятком 1:40, нагревают 15 минут на водяной бане и пьют по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

◆ При заболеваниях желчных путей заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. травы душицы, настоять 2 часа. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

◆ При холецистите смешать 14 стаканов хорошего растительного масла с 1/4 стакана сока грейпфрута и пить на ночь через 2 часа после еды, предварительно очистив желудок и сделав клизму. После клизм и приема смеси лечь в постель на правый бок. Утром клизму повторить. Процедуру можно повторять через 5 дней по мере необходимости.

◆ При холецистите и заболеваниях печени приготовить состав: взять по 1/2 л свежевыжатых соков моркови, красной свеклы, черной редьки, алоэ не моложе 3-х лет плюс 1/2 л меда и 1/2 л водки. Все слить в 3-литровую банку, хорошо перемешать, закрыть капроновой крышкой, обвязать полиэтиленом и закопать в землю на 14 дней. Глубина не менее высоты банки, можно на уровне крышки. Затем готовый состав извлечь из земли, поставить в темное место (можно разлить по бутылкам), принимать по 1 ст. л. за 30 минут до еды. Выпить нужно весь состав.

Желчекаменная болезнь

Желчекаменная болезнь — одно из самых распространенных заболеваний у людей среднего и пожилого возраста. Судя по результатам вскрытий, камни имеются у каждого восьмого человека. Но только в 10% случаев камни дают о себе знать.

Причины желчекаменной болезни разнообразны. Прежде всего в развитии заболевания играет роль семейная предрасположенность, особенно по женской линии. Кроме того, причиной заболевания могут явиться такие болезни, как подагра, ожирение, почечно-каменная болезнь и др. Очень важным фактором возникновения болезни является неправильное питание. Болезнь чаще встречается у людей полных или ведущих сидячий образ жизни.

Основной симптом болезни — боли в правом подреберье, так называемые желчные колики. Приступы могут длиться от нескольких минут до нескольких часов, иногда до 1–2 дней, в течение которых они то прекращаются, то возобновляются. Боли возникают в правом подреберье и распространяются по всему животу.

Приступ болей может начаться при хорошем самочувствии, но чаще ему предшествуют тошнота и ощущение тяжести в правом подреберье или подложечной области.

Среди обстоятельств, провоцирующих появление колик, большое значение имеют жирный и обильный ужин, прием спиртных напитков, играют роль переутомление, переохлаждение, тряска после еды, тяжелые физические работы, резкие эмоциональные реакции и т. д.

Колики могут закончиться выходом камня в кишечник.

Лечение болезни может быть хирургическим и консервативным.

Консервативное лечение сводится к следующему:

1. Соблюдение диеты с ограничением продуктов, содержащих холестерин, жиры и животные белки (рыба допускается).

2. Применение щелочных солей, минеральных вод с целью облегчения удаления желчи из желчного пузыря и ее разжижения (карлсбадская соль, жженая магнезия, «Ессентуки-20» и некоторые другие минеральные воды).

3. Регулирование приемов пищи: больным следует есть умеренно, регулярно и часто, так как прием пищи является естественным средством, способствующим оттоку желчи.

4. Назначение спазмолитических и болеутоляющих средств, а также препаратов, растворяющих камни.

5. Назначение тепловых процедур: грелки, компрессы и др.

Для лечения желчекаменной болезни народная медицина рекомендует следующие средства.

Рецепты

◆ Настой хрена в молоке. Натереть на терке 4 столовые ложки хрена, смешать со стаканом молока, нагреть почти до кипения (но не кипятить) и оставить в теплом месте на 10 минут. Затем процедить, отжать гущу и выпить все понемногу в течение дня.

◆ Настой листьев березы пить по 3 чашки ежедневно.

◆ 1 л сока черной редьки смешать с 400 г жидкого меда. Принимать по 2 ст. л. перед едой и перед сном.

◆ Настой цветков бессмертника. 1 ст. л. цветков залить стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

◆ Настой травы герани луговой. 2 ч. л. травы залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 8 часов. Выпить

по глотку в течение дня. Средство применяется как растворяющее камни в печени и почках.

◆ Рябина красная. От камней в печени и протоках надо в течение полутора месяцев есть лесную (несладкую) рябину. Есть с чем угодно: с хлебом, чаем, сахаром. В течение дня съедать 2 стакана свежей рябины.

◆ Отвар корней одуванчика лекарственного. Взять 1 ч. л. измельченных корней, залить 1 стаканом воды, кипятить 20 минут. Пить по 1/4 стакана в день.

◆ Выпить сразу 10 стаканов очень горячего чая в течение 15 минут. Это сильно размягчает камни, превращает их в песок и облегчает их выход.

◆ Свекольный сироп. Взять несколько штук свеклы (800–1000 г на 3 литра холодной воды), очистить, порезать и варить их длительное время (5–6 часов), пока отвар не загустеет, как сироп. Принимать этот отвар по 1/4 стакана 3 раза в день до еды. Пить такой сироп рекомендуется в течение длительного времени, тогда растворение камней в желчном пузыре будет происходить постепенно и безболезненно. Отвар лучше принимать чуть теплым. Хранить в холодильнике.

◆ Взять 6–12 цветков бархоток, залить литром крутого кипятка и варить 3 минуты, отвар остудить, слить и сохранить. Цветки снова залить 800 мл крутого кипятка, проварить его 6 минут. Первый и второй отвары слить и принимать по 1 стакану утром и вечером.

◆ При желчекаменной болезни и слабой перистальтике кишечника 3 ч. л. измельченных плодов фенхеля залить 1/2 л кипятка, настаивать в термосе час, процедить. Принимать по 1/2 стакана подогретого настоя 4–5 раз в день за полчаса до еды.

◆ Лечение черным перцем. Перец нужно употреблять утром, через полчаса после еды. Из крупного изюма вынуть косточки (лучше сразу взять изюм без косточек) и положить в него по горошине черного перца. В первый день съесть одну изюминку с перцем, во второй — две и так довести до десяти штук, а затем постепенно снижать прием до одной изюминки. Черный перец надо очень хорошо пережевывать. Курс лечения 20 дней. Можно проводить лечение черным перцем два раза в год, например весной и осенью.

◆ Приготовить сбор: зверобой — 40 г, спорыш — 30 г, семена тмина — 40 г, ромашка — 100 г, кора крушины — 20 г. 4 ст. л. сбора на 1 литр воды, ночь настаивать, утром вскипя-

тить. Принимать натощак 1 стакан теплого отвара. Остальное выпить в 4 приема через 1 час после еды.

◆ При желчекаменной болезни принимать настойку из листьев хрена (см. главу «Цирроз»).

◆ Пить вместо воды и чая чайный гриб до 2 литров в день: заправлять его в 22 часа и начинать пить в 12 часов следующего дня чуть-чуть кисловатым.

◆ При камнях в желчном пузыре приготовить отвар: взять 1 кг крупной картошки, хорошо промыть, вырезать глазки и варить в мундире в 6 литрах воды под крышкой. Когда вода закипит, оставить на медленном огне на 4 часа. Затем, не сливая воду, картошку размять и оставить остывать на ночь. Утром осторожно слить отстоявшуюся водичку в заранее приготовленные три литровые банки и закрыть полиэтиленовыми крышками. Оставшееся пюре выбросить, банки хранить в холодильнике. Перед употреблением картофельную воду слегка подогревать. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 40 дней. Если вода скиснет — не пейте, сделайте новый отвар.

◆ Для очищения желчного пузыря взять черную редьку с ростками, тщательно смыть с нее грязь и пропустить через мясорубку вместе с кожицей. Затем отжать сок и отделить жмых. Сок редьки смешать с таким же количеством молочной сыворотки и пить 3–4 раза в день по 1 ч. л. через 10 минут после еды.

◆ При желчекаменной болезни смешать по 50 г корней цикория и листьев мяты перечной, заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, подержать 5 минут на водяной бане, настоять 30 минут и процедить. Пить горячим по 1–2 стакана в день.

◆ При желчекаменной болезни помогает настой травы спорыша: заварить 1 стаканом воды 1 ст. л. травы, настоять, укутав, 1 час и процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

◆ Для разрушения камней в желчном пузыре залить 1 литром воды 2–3 ст. л. измельченного корня горца змеиного, довести до кипения, кипятить 20 минут на слабом огне и настоять 30 минут. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

◆ При камнях в желчном пузыре рекомендуется пить сок пырея по 2 ст. л. 4 раза в день за 30 минут до еды. Можно использовать настой пырея: заварить 100 мл кипятка 1–2 ст. л. травы и настоять 2 часа. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 3–4 месяца.

◆ При камнях в желчном пузыре рекомендуется пить сок редьки, смешанный с равным количеством меда, по 1 ч. л. утром и вечером за 20 минут до еды. Курс лечения 3–4 месяца.

◆ При застарелых камнях в желчном пузыре помогают корни и семена крапивы. Отварить 1 ст. л. измельченных корней в 1 стакане сахарного сиропа и пить по 1 ч. л. 3–4 раза в день. Можно принимать порошок из корней по 1/3 ст. л. 3 раза в день. Семена крапивы тщательно растереть в фарфоровой посуде, постепенно подливая воду до консистенции эмульсии. Получившуюся эмульсию принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Можно с тем же успехом пить сок свежего растения крапивы по 1 ст. л. каждые 2 часа.

◆ При камнях в желчном пузыре и протоках рекомендуется принимать оливковое масло 3 раза в день за 30 минут до еды, начиная с 1/2 ч. л. и постепенно увеличивая дозу на 1/2 ч. л. в день до 1/2 стакана (100 мл). Закончить, дойдя до этой дозы. Лечение обычно длится от двух до трех недель. Оливковое масло в равных дозах можно смешивать с соком лимона или соком грейпфрута.

◆ Для растворения камней в печени рекомендуется пить натуральный томатный сок.

◆ При камнях в печени рекомендуется пить 3 раза в день по 30 мл за прием настойку из ягод земляники, запивая водой. Для приготовления настойки залить 4 ст. л. ягод 1/2 литра водки и настоять неделю.

◆ При камнях в печени, желчном пузыре, почках, мочевом пузыре применяют в виде крепкого настоя по 30 г спорыша и бессмертника на 1/2 стакана кипятка. Пить настой без особой нормы и при возможности употреблять при этом сырой турнепс.

◆ Хорошо растворяет соли также чай из спорыша, полевого хвоща, арбузных корок, тыквенных хвостиков, толокнянки, сабельника болотного.

◆ При камнях в желчном пузыре растворить в 1 л воды 1 г мумие. Пить по 1 стакану 3 раза в день.

◆ Сбор: крушина ольховидная (кора) 10 г, фенхель обыкновенный (плоды) 10 г, бессмертник песчаный (цветки) 20 г, мята перечная (листья) 20 г, тысячелистник обыкновенный (трава) 20 г, полынь горькая (трава) 20 г.

Принимать по 1 стакану отвара 2–3 раза в день за 30 минут до еды при желчекаменной болезни.

◆ Сбор: мята перечная (листья) 10 г, полынь горькая (трава) 10 г, бессмертник песчаный (цветки) 20 г, крушина ольховидная (кора) 10 г, одуванчик лекарственный (корни) 10 г, марена красильная (корни) 40 г.

Принимать по 1/2 стакана отвара за 30 минут до еды 3 раза в день при желчекаменной болезни и как желчегонное средство.

Панкреатит

Панкреатит — воспаление поджелудочной железы. Наблюдается чаще всего у больных с желчекаменной болезнью и заболеваниями желчных путей. Предрасполагающими моментами являются алкоголизм, ожирение, переедание, беременность. Иногда панкреатит может развиться после острого отравления или явиться результатом глистной инвазии.

Острый панкреатит — довольно частое заболевание пожилых людей. Часто наблюдается сочетание панкреатита и холецистита.

Клиника острого панкреатита характеризуется болями в области желудка и кишечника (часто боли носят опоясывающий характер), тошнотой, рвотой.

Чаще всего острый панкреатит начинается после обильного приема пищи с большим количеством алкоголя. Заболевание развивается бурно. Внезапно появляются острейшие боли в области проекции желудка, отдающие в спину и левое подреберье. Они носят настолько сильный характер, что больные теряют сознание от болей, и приступ может закончиться смертью больного только из-за болевого шока. Температура повышается только в том случае, если панкреатит носит гнойный характер.

Часто появляется неукротимая рвота, обезвоживающая организм больного, в некоторых случаях может наблюдаться желтуха, обусловленная закупоркой желчного протока.

У людей пожилого возраста могут наблюдаться и безболевые формы острого панкреатита.

Хронический панкреатит. Чаще всего является следствием поражения печени и желчевыводящих путей. Нередко заболевание возникает после удаления желчного пузыря.

Хронический панкреатит развивается медленно, поражает не столь обширные участки, как острый панкреатит. Боли носят тупой, ноющий характер, обычно локализуются в левом подреберье и проекции желудка. Возникают они, как правило, после сытного обеда и при нарушении диеты.

Хронический панкреатит обычно сопровождается слабостью, быстрой утомляемостью, нередко осложняется нервно-психическими нарушениями. Замечено, что обострения часто возникают на фоне психоэмоционального перенапряжения или физического переутомления. Больным категорически противопоказаны упражнения, связанные с резкими движениями, сотрясениями: прыжки, бег, силовые упражнения, способствующие повышению внутрибрюшного давления, по этой же причине не следует носить тугие ремни. Питание должно быть дробным и частым, 5–6 раз в день небольшими порциями, чтобы снизить нагрузку на поджелудочную железу. Не рекомендуются бобовые и белокочанная капуста, поскольку они вызывают брожение и усиленное газообразование в кишечнике. Сливочного масла не более 15–20 г в день; стараться по возможности заменять его растительными: кукурузным, оливковым. Каши, лапшу, вермишель варить только на воде. Полезны творог и блюда, приготовленные из него.

При хроническом панкреатите категорически противопоказаны продукты, стимулирующие секрецию поджелудочной железы. К ним относятся наваристые мясные, рыбные, куриные, грибные супы и бульоны, жирные сорта говядины, баранины, свинины, гусиное и утиное мясо, грибы, консервы, копченья, соленья, маринады, лук, чеснок, редис, жареные и тушеные блюда, торты, пирожные, шоколадные конфеты. Не стоит пить газированные напитки, крепкий чай и кофе.

Кал у больных хроническим панкреатитом имеет высокое содержание непереваренных мышечных волокон, содержит капельки жира, что является признаком недостаточности внешнесекреторной функции поджелудочной железы.

Народная медицина для лечения панкреатитов рекомендует следующие средства.

Рецепты

◆ При панкреатите, диабете, язве двенадцатиперстной кишки целебными свойствами обладает кисель, полученный из проросшего овса. Овес нужно перебрать, замочить и поставить в теплое место. На вторые сутки зерна прорастут. Их нужно промыть, просушить, а затем смолоть. После чего развести муку холодной водой, залить все кипятком и кипятить 1–2 минуты. Еще 20 минут напиток нужно настаивать. Затем процедить и пить свежим. Готовить кисель заранее нельзя.

◆ Морская капуста должна обязательно присутствовать в рационе больного хроническим панкреатитом: в ней содержатся кобальт и никель, а недостаток этих минеральных веществ вызывает нарушения в работе поджелудочной железы.

◆ На ночь делать настой гречневой муки на кефире. Для этого 1 ст. л. муки разбавить стаканом кефира. Утром съедать вместо завтрака.

◆ Силы больного хорошо поддерживает настойка родиолы розовой. Принимать по 20–30 капель 3 раза в день за полчаса до еды.

◆ При заболеваниях поджелудочной железы очень полезен настой ириса и полыни горькой. Принимать за 20 минут до еды по 1/3 стакана 3 раза в день. Полынь горькую и надземную часть ириса взять в равных частях, измельчить, перемешать. 1 ст. л. смеси заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить.

◆ Взять 1 кг лимонов, 300 г петрушки и 300 г чеснока, пропустить через мясорубку (лимоны должны быть без косточек, но с кожурой). Смесь уложить в эмалированную кастрюлю на 2 недели. Принимать по 1 ч. л. за 15 минут до еды 3 раза в день. Смесь полезно запивать 1/3 стакана настоя трав: черничные, земляничные, брусничные листья, стручки фасоли и кукурузные рыльца в равных количествах хорошо измельчить, затем 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка и оставить на ночь в термосе.

◆ Листья мяты перечной, корень девясила, плоды укропа, траву сушеницы, зверобой, кориандр посевной перемешать. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 1 час. Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день.

◆ Цветы бессмертника, траву душицы, зверобой, траву пустырника взять в равных частях, измельчить, перемешать. 2 ст. л. сбора залить 1/2 л кипятка, настоять 1 час. Процедить и принимать в теплом виде по 1/4 стакана за 20 минут до еды.

◆ При хроническом панкреатите рекомендуется пить цикорий (заваривая его как кофе) пополам с молоком.

◆ Листья трилистника, плоды тмина, зверобой, траву пустырника следует взять в равных частях, измельчить, перемешать. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка. Настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения — 1 месяц.

◆ Взять 500 г петрушки, тщательно вымыть, облить кипятком и порезать. Сложить в кастрюлю и залить молоком так, чтобы оно покрывало всю нарезанную траву. Поставить в не-

жаркую печь и дать молоку вытопиться, но не выкипеть. Процедить. Принимать по 1–2 ст. л. через каждый час. Все приготовленное лекарство больной должен выпить в течение дня.

◆ При хроническом панкреатите с сопутствующей желчекаменной болезнью рекомендуется следующий сбор: плоды аниса, трава чистотела, трава спорыша, трава фиалки трехцветной, корень одуванчика, кукурузные рыльца, зверобой. Взять все в равных количествах, перемешать, 2 ст. л. сбора залить 1/2 литра воды, довести до кипения. Настаивать 1 час, процедить. Принимать в теплом виде по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц. Провести 3 курса с перерывами в 15 дней.

◆ При воспалении поджелудочной железы и желчевыводящих путей применяют траву иван-чай: 15 г травы с соцветиями в сухом виде на 200 мл кипятка. Настоять ночь. Пить 4–5 раз в день до еды по 1 ст. л.

◆ Спиртовой настой из травы иван-чай: 10 г сырья на 100 мл водки 40°, настоять 12 дней в темном месте в хорошо закрытой посуде. Принимать по 40 капель перед едой 3 раза в день.

◆ При хроническом панкреатите принимать по 1/2–1/3 стакана настоя за 30 минут до еды 3 раза в день следующий сбор: лопух большой (корни) 10 г, полынь горькая (трава) 10 г, девясил высокий (корни) 10 г, ромашка аптечная (цветки) 10 г, календула лекарственная (цветки) 10 г, зверобой продырявленный (трава) 10 г, сушеница болотная (трава) 10 г, хвощ полевой (трава) 10 г, шалфей лекарственный (листья) 10 г.

Заболевания селезенки

Селезенка расположена в брюшной полости в левом подреберье и заключена в плотную капсулу. Большая часть селезенки состоит из так называемой красной и белой пульпы. Красная пульпа заполнена форменными элементами крови, в основном эритроцитами; белая пульпа образована лимфоидной тканью, в которой вырабатываются лимфоциты. Помимо кроветворной функции селезенка улавливает из тока крови поврежденные эритроциты, некоторые нежелательные микроорганизмы и другие чуждые организму элементы, а также вырабатывает антитела, поскольку в организме непрерывно происходит разрушение форменных элементов крови (например, тромбоциты распадаются примерно через неделю). Основной функцией кроветворных органов, и в том числе селезенки, является восполнение убыли

клеточных элементов крови. Селезенка, как и поджелудочная железа, максимально активна с 9 до 11 утра. Об их неблагополучии говорят сонливость днем, ухудшение памяти, потеря контроля над собой, слабость ног, мозговое истощение (человек сидит без дела, смотрит в одну точку), неустойчивый аппетит, тяга к сладостям, дефекты соединительной ткани (опущение органов, слабость мышц).

При нарушении деятельности селезенки можно пользоваться следующими рецептами.

Рецепты

◆ Продолжительное время пить ежедневно свежий сок граната по 1/2 стакана 3 раза в день.

◆ Пить в теплом виде свежий сок белокочанной капусты по 1/2 стакана 3 раза в день за 1 час до еды.

◆ Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. цикория, подержать на слабом огне 10 минут, настоять 30 минут и процедить. Пить по 2–3 глотка 3 раза в день. Применяется в качестве успокаивающего, обезболивающего и противоопухолевого средства.

◆ Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. мелко измельченных шишек хмеля, настоять, укутав, 40 минут и процедить. Пить по 2 ст. л. 3 раза в день перед едой.

◆ При увеличении селезенки смешать в равных долях траву и цветы тысячелистника и цветы календулы. Заварить 1/2 л кипятка 2 ст. л. смеси, настоять, укутав, 1 час и процедить. Пить по 1/3 стакана 2 раза в день.

◆ Заварить 2 стаканами кипятка 1 ч. л. полыни горькой, настоять, укутав, 30 минут и процедить. Пить как чай с медом или сахаром по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. ложку травы репешка, настоять, укутав, 1 час и процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Смешать хорошо измельченные корни мыльнянки — 20 г и кору дуба — 20 г, залить 1 литром холодной воды, кипятить 15 минут и настоять, укутав, 1 час. Пить по 1 стакану 3 раза в день.

◆ Смешать по 1 части яснотку (крапиву глухую), фиалку трехцветную, череду, листья земляники. Заварить 1/2 л кипятка 2 ст. л. смеси, настоять, укутав, 1 час и процедить. Пить как чай по 3 стакана в день.

НАРУШЕНИЯ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

Сахарный диабет

Сахарный диабет — эндокринно-обменное заболевание, связанное с недостатком инсулина или снижением его активности. При этом печень и мышцы теряют способность превращать сахар в гликоген. Ткани не усваивают сахар и не могут использовать его в качестве источника энергии, а это ведет к увеличению содержания сахара в крови (гипергликемия) и выделению его с мочой (глюкозурия). Одновременно нарушается также и водный обмен, из-за чего ткани не удерживают воду и высыхают, а непоглощенная вода выделяется в большом количестве почками.

Сахарный диабет — самое распространенное заболевание эндокринной системы. Причиной сахарного диабета часто является наследственность. В других случаях сахарный диабет обусловлен поражением поджелудочной железы воспалительного (панкреатит), сосудистого, травматического, опухолевого и другого характера. Провоцирующими факторами в развитии болезни нередко являются неправильное питание, стрессовые состояния, травмы головы. В последнее время появилось много случаев так называемого скрытого диабета, когда болезнь до поры до времени ничем себя не проявляет и протекает скрыто.

Основными симптомами сахарного диабета являются жажда, частое мочеотделение, повышение количества сахара в крови и моче. Чаще всего больного к врачу приводит именно жажда (больные пьют до 10 литров жидкости в сутки, а утолить жажду не могут). Глубокие изменения происходят во всех органах и тканях. Кожа у больных сахарным диабетом обычно грубая, сухая, легко шелушится, покрыта расчесами, вызванными зудом. Часто больные страдают фурункулезом, экземой и другими кожными заболеваниями. Со стороны желудочно-кишечного тракта также можно заметить определенные изменения. Слизистые оболочки полости рта сухи, язык тоже сухой, покрыт желтовато-коричневым налетом. Больные постоянно испытывают чувство голода (что обусловлено раздражением пищевого центра), при тяжелых формах сахарного диабета к этим явлениям присоеди-

няются тошнота, рвота, иногда боли в животе. Заболеваемость сердечно-сосудистыми болезнями у больных сахарным диабетом достигает 70 процентов. Нередко наблюдается атеросклеротическое поражение сосудов нижних конечностей, особенно страдает капиллярная сосудистая система, что ведет к гангренозным изменениям тканей. Сильно страдают при сахарном диабете глаза. В сетчатке глаз появляются скопления экссудата и мелкие кровоизлияния, что ведет к резкому нарушению зрения. Эта болезнь зрения, то прогрессируя, то подвергаясь обратному развитию, может привести к полной потере зрения. Если лечение сахарного диабета не проводится или проводится плохо, может развиться коматозное состояние — диабетическая кома, которая представляет угрозу для жизни. Диабетическая кома обычно развивается исподволь: появляются общее недомогание, апатия, сонливость, возникают боли в конечностях и подложечной области. Выдыхаемый воздух имеет запах ацетона. Больной становится все более сонливым, неподвижным и наконец теряет сознание. В этом случае необходима срочная госпитализация!

При лечении сахарного диабета решающее значение имеет правильно подобранная диета. В то время, когда не было инсулина, больного полностью лишали углеводов, ограничивали калорийность пищи. С появлением большой группы лекарств, помогающих при диабете, не рекомендуется делать полного исключения углеводов из рациона больного, так как это часто ведет к быстрому прогрессированию заболевания. В настоящее время врачи рекомендуют придерживаться диеты, бедной жирами и богатой белками, со средним количеством углеводов; жиры должны быть в основном растительного происхождения.

Потенциально опасными осложнениями сахарного диабета являются ***гипогликемия*** и ***гипергликемия***.

Гипогликемия возникает в том случае, если содержание в крови сахара опускается до очень низкого уровня. Основными симптомами при гипогликемии являются головная боль, агрессивное поведение больного, эмоциональная неуравновешенность и обморок. В случае гипогликемии нужно немедленно съесть что-нибудь сладкое или обратиться в ближайшее лечебное учреждение для внутреннего введения раствора глюкозы. Если приступы гипогликемии возникают часто, то обязательно пересмотрите режим питания. Гипогликемию все чаще называют женской болезнью века. Хотя этим заболеванием страдают женщины

любого возраста, чаще всего проблемы с содержанием сахара в крови начинаются еще в подростковые годы из-за неправильного питания (всевозможных диет, неумеренного потребления сладкого). В зрелом возрасте болезнь часто провоцируют опухоли различных органов, заболевания печени и центральной нервной системы. Ученые установили, что зависимость от сахара у женщин, страдающих гипогликемией, напоминает алкогольную, — иными словами, чем больше ешь сладкого, тем больше хочется и тем хуже себя чувствуешь. У женщины, страдающей гипогликемией, резко меняется характер: она становится раздражительной, нервозной, нетерпеливой, рассеянной, беспокойной. Кроме того, у нее часто болит голова, начинаются проблемы с пищеварением, перед едой ее тошнит. Резко снижается работоспособность, ухудшается память. Но самым главным симптомом служит постоянная усталость. Парадокс: чем больше женщина отдыхает, тем более усталой и разбитой она себя чувствует! Причем днем она валится с ног от усталости, а ночью не может заснуть.

Спровоцировать приступ гипогликемии могут и большой интервал между едой, и излишняя физическая нагрузка, и сильное волнение, и даже чашка чая, выпитая посреди рабочего дня. При легкой форме заболевания приступ сопровождается сильным голодом, появлением потливости, дрожи в ногах, тахикардии, а при тяжелой может закончиться потерей сознания и судорогами.

К развитию гипогликемии приводит злоупотребление рафинированным сахаром, белым хлебом, чипсами, хрустящим картофелем, сладкими газированными напитками и фруктовыми нектарами, белым и молочным шоколадом, конфетами и выпечкой с большим содержанием консервантов и искусственных красителей (обычно это импортные товары длительного срока хранения — их лучше вообще не употреблять в пищу).

При лечении гипогликемии прежде всего необходимо установить причину, вызвавшую заболевание, и, если нет никаких отклонений в здоровье, перейти на специальную диету.

Питайтесь часто, но понемногу, резко ограничьте количество углеводов (картофель, рафинированный сахар, майонез, мед, хлебобулочные и макаронные изделия из белой муки высшего сорта, каши и другие продукты быстрого приготовления, бананы, свеклу, дыню, алкогольные напитки), каждые три дня повторяя основное меню лечебной диеты.

Лечебное меню при гипогликемии

Первый день. В течение дня ешьте морскую рыбу с кашей или подсушенным хлебом, сыр, омлет с грибами, зеленый салат, пейте свежевыжатые соки.

Второй день. В течение дня ешьте сырые овощи, зеленый салат, отварное или тушеное мясо с бобовыми (горох, фасоль, чечевица), фрукты, пейте зеленый чай.

Третий день. В течение дня ешьте салат из свежих овощей, рыбу с овощным гарниром, сыр и зеленый салат, пейте ягодные отвары.

Придерживайтесь подобной диеты не менее трех месяцев и параллельно курсами по 14 дней принимайте фитопрепараты, нормализующие деятельность поджелудочной железы:

◆ Три раза в день пить по стакану отвара рогоза (заварить 1,5 стакана кипятка 2 ст. л. сушеного или 4 ст. л. свежего измельченного рогоза, кипятить 2 минуты, настоять 15 минут, процедить).

◆ Смешать 1 ч. л. листьев мяты и 3 ч. л. корней одуванчика, залить стаканом горячей воды, кипятить 5 минут, настоять под крышкой 30 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 2–4 раза в день до еды.

Продукты, которые следует есть, чтобы гипогликемия не вернулась:

1. Постное мясо (баранина, телятина), морская рыба (тунец, сардины), яйца, сыр, масло растительное (оливковое, кукурузное) и натуральное сливочное.

2. Черный, серый, белый хлеб из муки грубого помола с отрубями, горох, фасоль, соя, чечевица, каши из коричневого риса, кукурузы, ячменя, овса, пшеницы (без сахара).

3. Зеленые овощи, томаты, грибы, лимоны — без ограничений, фрукты свежие и консервированные без сахара — не более 300 г в день.

4. Молочные продукты, шоколад черный, сахар тростниковый или фруктоза.

Гипергликемия возникает при повышенном содержании сахара в крови. Первыми симптомами являются частое мочеотделение, чрезмерный аппетит, жажда, головокружение, нарушение зрения, спазмы в области желудка, тошнота, рвота, упадок сил, глубокое быстрое дыхание и кома.

Больной сахарным диабетом всегда должен быть начеку при проявлении таких признаков, как:

— боли в области желудка и рвота;
— уровень сахара в крови выше 200 мг;
— температура тела выше 37,5°С;
— повышенное содержание сахара, наличие ацетона в моче.

В таких случаях нужно немедленно обратиться к врачу.

Питание при диабете

Существует минимум два типа диабета — первый и второй. Диабет первого типа контролируется инсулином: чем меньше поступает сахара в кровь, тем меньшую дозу инсулина приходится вводить. При диабете второго типа собственного инсулина достаточно, нужно просто создать среду, чтобы он заработал. В этом случае речь идет не только о диабетическом питании, но и о питании для лиц с избыточной массой тела. Чем больше у человека избыточная масса тела, тем больше вероятность того, что разовьются разные заболевания, в том числе и сахарный диабет.

При сахарном диабете запрет идет в основном на две группы продуктов. Это прежде всего виноградный сахар — глюкоза. Именно он и есть тот сахар крови, который определяют. Отсюда — запрет на виноград, на виноградный сок, на все то, что содержит глюкозу. Целесообразно исключить из рациона и сахар свекловичный, или сахарозу. Этот подсластитель содержится в большинстве кондитерских изделий, в различных фруктовых и просто сладких водах, особенно импортного производства, а также во многих соках. Больным сахарным диабетом нужно понять одну очень важную вещь. Углеводы могут быть сложными, например крахмал, клетчатка (их мы встречаем в мучных изделиях, во фруктах, овощах); и могут быть более простыми, то есть короткими (это горький солодовый сахар — мальтоза, несладкий молочный сахар — лактоза и более сладкий — фруктоза).

Другие продукты, а именно углеводы, которые оказывают непосредственное влияние на повышение сахара в крови, следует употреблять в пищу в рамках нормального физиологического рациона — около 55–60 процентов по энергетической емкости от всего суточного рациона.

Жидкие молочные продукты содержат молочный сахар. Поэтому, даже не глядя на содержание в них жира, за один прием нельзя употреблять более 150, максимум 200 мл. То есть нужно придерживаться принципа разумной, постепенной нагрузки: больной может выпить в день литр кефира или молока, но

он должен делать это с определенным интервалом, примерно 3–4 часа. При употреблении фруктов важен вес фруктов, их размер. То, что помещается в ладони, в горсти, — это можно съесть единовременно. То есть все в разумных количествах. Углеводы, которые мы употребляем в виде хлебобулочных или макаронных изделий, должны быть более грубыми. Организм должен как можно дольше переваривать пищу, чтобы конечный выход глюкозы был более медленным.

Когда речь идет о питании больного в целом, очень важно, чтобы человек ограничил приход энергии и увеличил ее расход. Поэтому рекомендуется расширение физических нагрузок по самочувствию и состоянию здоровья. Желательно, чтобы эта нагрузка была длительной по времени. При употреблении пищи лучше немного недоесть.

Если человек весит 70 кг, он должен получать 60–70 г белка, из них треть растительного (картофель, бобовые, соя), 50–70 г жира, из них две трети растительного. Суточная потребность в белках восполняется за счет 200–250 г нежирного мяса, одного яйца (при диабете желательно ограничиться употреблением двух яиц в неделю) и 50 г нежирного творога, сметаны, кефира или молока. Еще один вариант: 200–300 г нежирной, лучше морской рыбы, одно яйцо, 100 г нежирного творога, стакан кефира. Жиры нужно ограничить. Особенно это касается продуктов, содержащих жир скрытый. Это сосиски, сардельки, колбасы. От них лучше совсем отказаться. Если вы употребляете мясные продукты, то это должно быть отварное мясо, а бульон нельзя есть ни в коем случае! Весь жир из куска мяса выходит в бульон. Рекомендуются более постные сорта мяса, которое должно занимать максимум четверть тарелки. Другая четверть — это гарнир картофельный или крупяной, а половину тарелки должна занимать зелень, которую, к сожалению, употребляем недостаточно. Всевозможные салаты из лука с зеленью укропа и петрушки, капусты с морковью и яблоком, зеленью, равно как и суп из репы с картофелем и зеленью, щи на грибном бульоне, котлеты из отварного мяса, тушеная печень или треска, фаршированные перцы и кабачки — все это может быть на столе.

Завтрак больных диабетом должен быть обильным. И это правильно, потому что в первую половину дня мы расходуем основные энергетические запасы. В полдень — полноценный обед. Ближе к вечеру в рационе должны преобладать овощи и

фрукты. А вот всяких дополнительных перекусов чипсами, сухариками и прочими лакомствами, продающимися во всевозможных палатках, следует избегать. Также не следует принимать пищу «под телевизор» или во время занятий интеллектуальным трудом: в этих случаях мы обычно съедаем больше и потом все равно испытываем чувство голода. Его можно утолить кусочком грубого хлеба, овощем — то есть тем, что минимально по энергетической ценности.

Так что же еще можно ставить на стол ежедневно больному сахарным диабетом? Хлеб из непросеянной муки, дробленой пшеницы, хлопья из отрубей, каши, причем любые, но лучше, чтобы они были грубыми, картофель, шелушеный рис, сладкую кукурузу, макаронные изделия (здесь важно количество), свежие фрукты, ягоды (но нужно помнить, что если фруктов одновременно будет много, это повлияет на сахар в крови), печенье, приготовленное из цельного зерна, крекеры в различных вариантах. Все зеленые овощи можно употреблять без ограничения. Разные сорта растительных салатов, лук, грибы, морковь, репа, свежие и замороженные бобы, баклажаны, чеснок по возможности должны быть в вашем рационе. Салат не нужно заливать какимлибо маслом — это дополнительные калории. Лучше добавить немножко специй, соевого соуса, уксуса. На столе могут быть и продукты высококалорийные, которые содержат много жира: дичь, рыба, яйца, сыр, все продукты мясного происхождения. Но необходимо употреблять в пищу что-нибудь одно — либо мясо, либо рыбу, либо яйцо и т. д. Со всей дичи обязательно убирается шкурка, свиной жир исключается, топленое масло — в очень маленьких количествах. При сахарном диабете целесообразно есть 6–7 раз в день небольшими порциями. Горькое, кислое, соленое — это нейтрализатор сладкого, так что в вашем рационе должны присутствовать горчица, хрен, лук и так далее.

Больным сахарным диабетом необходимо бросить курить. А алкоголь к тому же отличается высоким содержанием калорий (в 1 г — 7 килокалорий), что способствует жировой дистрофии печени и провоцирует тяжелую гипогликемию. Поэтому допустимо лишь умеренное потребление сухих вин и коньяка.

Употребляйте минеральную воду — «Боржоми» и «Ессентуки» №4 и №17 (но не «Нарзан»). Минеральная вода не вызывает побочных эффектов, действует мягко и достаточно долго — результат употребления сказывается в течение 2–3 месяцев. Она как бы тренирует восстановительные реакции организма.

Отдельно нужно сказать о корице. Добавляя ее в качестве приправы по 1/2 ч. л. при каждом приеме пищи, вы можете отрегулировать уровень содержания сахара в крови.

Многие больные сахарным диабетом интересуются вопросом о пользе голодания при заболевании. Один день голода в неделю допускается. Во время голодания инсулин колоть не нужно, за день до голодания уменьшить дозу инсулина, в первый день после голода наращивать дозу инсулина постепенно. Конкретную схему необходимо обсудить с лечащим врачом. Голодание можно провести на воде или антистрессовой жидкости: 1 литр воды, сок из 2 лимонов, 2 ст. л. меда. А еще лучше на дистиллированной воде.

Полезно раз в неделю посещать сауну. В сауне очень полезно обтираться уксусным настоем багульника, вызывающим сильное потоотделение. Рецепт уксусного настоя: 1/2 стакана травы настоять в 1/2 литра 9-процентного уксуса в плотно закрытой посуде 2 дня. В результате из вас выйдет до двух литров пота — представьте, какое это очищение для организма! При этом, сойдя с полки, не нужно принимать холодный душ или прыгать в бассейн с холодной водой — наоборот, надо завернуться в махровое полотенце, чтобы процесс потоотделения продолжался.

В случае сахарного диабета необходимо контролировать количество сахара в крови, чтобы не допустить гипогликемии. Делать это можно с помощью глюкотеста. (Глюкотест — лакмусовые бумажки, имеющиеся во всех аптеках, которые при погружении в мочу окрашиваются в разные цвета и показывают содержание сахара. Такие полоски есть и для теста на ацетон, что при диабете очень важно.)

Помните: если для лечения диабета вам необходим инсулин — не существует трав, способных заменить этот гормон!

Рецепты

◆ 20 г почек сирени (их собирают весной до распускания и сушат в тени) залить 1 стаканом кипятка (не кипятить!). Настоять от 30 минут до 1 часа. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Взять 10 г сухих истолченных корней лопуха на стакан воды, кипятить 15 минут, настоять 1 час. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

◆ Развести в 1 стакане воды 15 мл сока из корней и листьев лопуха и выпить в 3 приема за 1 день. Через каждые 3–4 недели

делать перерыв 5–10 дней. Можно есть салат из натертого свежего корня лопуха, выкопанного до появления стебля.

◆ Взять в равных пропорциях листья, корни и стручки фасоли, мелко измельчить, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, томить на водяной бане 30 минут на медленном огне, затем дать настояться 3 часа. Процедить и принимать по 2 ст. л. 4–5 раз в день до еды на ночь.

◆ Настой почек березы. Почки должны быть собраны весной, во время их набухания. Суточная доза составляет 3–4 ст. л. почек на 2 стакана кипятка. Настоять 6 часов, процедить.

◆ Взять 6–10 г сухого измельченного корня и травы одуванчика лекарственного на стакан воды, кипятить 10 минут, настоять 1 час. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды. Через каждые 3–4 недели делать перерыв на 5–10 дней.

◆ Сухие очищенные пивные дрожжи принимать по 2 ч. л. 2–3 раза в день.

◆ Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день семена горчицы.

◆ Взять 5 г сухих цветов клевера лугового (красного), заварить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. Через каждые 3–4 недели делать перерыв на 5–10 дней.

◆ Взять 10 г сухих измельченных листьев подорожника, залить 1 стаканом кипятка, настоять 15 минут, процедить. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день до еды.

Залить 1 стаканом воды 15 г семян подорожника, кипятить их 5 минут на слабом огне, остудить, процедить. Принимать по 15 мл 3 раза в день. Через каждые 3–4 недели перерыв 5–10 дней.

◆ Взять 2 ч. л. сухих измельченных листьев ежевики (лучше брать верхушки) на стакан кипятка, настоять 1 час, процедить. Выпить в течение дня в 3 приема.

◆ Взять 20 г сухих измельченных листьев земляники, залить 1 стаканом кипятка, кипятить 5 минут, настоять 2 часа, процедить. Пить по 1 ст. л. 4–5 раз в день.

◆ В 1 стакане воды кипятить 1 ст. л. молодых побегов и листьев голубики болотной в течение 10 минут на слабом огне, охладить, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. Через каждые 3–4 недели перерыв 5–10 дней.

◆ Пить свежий сок красной свеклы по 1/4 стакана 4 раза в день. Через каждые 3–4 недели делать перерыв на 5–10 дней.

◆ 4 ст. л. сухих мелко измельченных корневищ пырея ползучего на 5 стаканов воды, кипятить до уменьшения объема на 1/4, процедить. Принимать по 1 ст. л. 4–5 раз в день.

◆ 1 ч. л. сухих измельченных листьев черники обыкновенной залить стаканом кипятка, настоять 1 час в теплом месте, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день. Настой принимают при начальных формах сахарного диабета. Нужно помнить, что ягоды черники полезны диабетикам всегда в любом виде. Через каждые 3–4 недели делать перерыв на 5–10 дней.

◆ Принимать в чистом виде семя льна: по 1 ч. л. сухих семян утром и вечером (запивать водой, молоком или компотом). Семена можно принимать в виде слизи: 3 ч. л. семян на 1 стакан холодной кипяченой воды, настоять 3 часа, помешивая. Пить перед сном.

◆ Растереть в порошок 2 ст. л. семени льна, залить 1/2 л кипятка. Кипятить 5 минут в эмалированной кастрюле. Снять с огня, остудить, не снимая крышку, чтобы не образовалась пленка. Если пленка все же появится, не выбрасывайте ее, поскольку с ней выбросите и льняной масло, а оно чрезвычайно полезно для профилактики и лечения склероза. За время остывания шелуха осядет на дно. Отвар выпить за один прием за полчаса до завтрака в теплом виде. Шелуху можно выбросить. Отвар делать раз в сутки, но инъекции инсулина продолжать принимать и соблюдать диету. Затем начинать снижать инсулин раз в неделю. Лен принимать ежедневно около 6 месяцев, а когда полностью снимут инсулин, лен принимать еще 2–3 раза в неделю в течение года. Все это время пить цикорий вместо воды и чая. При лечении льном и цикорием принимайте аскорбинку во время еды и после, чтобы не вызвать язву желудка. Таблетку лучше развести в воде. Лен регулирует биохимический обмен в организме, он особенно полезен пожилым людям и ослабленным детям.

◆ 2 ст. л. сухих листьев малины залить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

◆ В стакан кефира высыпать 1–2 ст. л. пропущенной через кофемолку гречневой крупы, тщательно перемешать и выпить. Употреблять утром и вечером за 30 минут до еды. Продолжительность лечения — не менее 3 месяцев.

◆ Для приготовления настоя взять 1 ст. л. измельченных листьев ореха грецкого, залить стаканом кипятка, кипятить 1 минуту, настоять 1 час, процедить и выпить в течение дня. Можно также использовать перегородки грецкого ореха. Для этого собрать перегородки от 40 орехов, залить стаканом кипятка, то-

мить на водяной бане в течение часа, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день.

◆ Заварить 1 стаканом кипятка 20 г нарезанных молодых листьев или незрелых плодов грецкого ореха, кипятить на малом огне 15–30 минут, настоять 30 минут, процедить. Пить, как чай, по 1 чашке на прием 3 раза в день. Через каждые 3–4 недели делать перерыв на 5–10 дней.

◆ 2–3 измельченные луковицы залить 2 чайными чашками теплой воды, выдержать 7–8 часов, процедить и пить по кофейной чашке 3 раза в день.

◆ При диабете пить отвар шиповника для укрепления сил организма.

◆ 1 ст. л. сухой измельченной коры осины кипятить 30 минут на малом огне в 2 стаканах воды, настоять, укутав, 3 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

◆ Взять 10 г сухих измельченных листьев толокнянки обыкновенной, залить стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 10 минут, процедить. Принимать по 1 ст. л. 4–5 раз в день.

◆ Взять 2 ст. л. сухих цветков липы сердцевидной на 2 стакана кипятка. Настоять 1 час, процедить. Пить, как чай, в горячем виде.

◆ Принимать по 30–40 капель 3 раза в день до еды настойку пиона. Через каждые 3–4 недели делать перерыв на 5–10 дней.

◆ 20 г сухой измельченной травы сушеницы топяной залить 2 стаканами кипятка, кипятить 5 минут в закрытой посуде, настоять 2 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

◆ 1 ст. л. травы череды трехраздельной залить стаканом кипятка, настоять в теплом месте 12 часов, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

◆ Приготовить сбор: взять по одной части листья черники, стручки фасоли, листья лавра, корень цикория. Все хорошо перемешать. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 30 минут, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день перед едой.

◆ Содержание сахара в крови понизится, если до еды принимать по 1 ч. л. следующей смеси: петрушка — 300 г, чеснок — 300 г, лимонная цедра — 100 г. Все пропустить через мясорубку, выдержать две недели в темном месте. Лучшего результата можно достичь, если залить смесь настоем черничного листа, брусничного листа, стручков фасоли, кукурузных рылец.

Трав взять одинаковое по весу количество, измельчить их, хорошо перемешать. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка и оставить на ночь в термосе. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

◆ Весьма полезен свежий картофельный сок — по 1/2 стакана за полчаса до завтрака и ужина. Начинать употребление картофельного сока с минимальной дозы — 1 ст. л. на прием. При отсутствии нежелательных явлений дозировку постепенно увеличивать.

◆ Приготовить сбор: листья пустырника — 10 г, листья земляники — 15 г, листья шелковицы — 20 г. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, кипятить 5 минут, настоять 1 час, процедить. Принимать по 2 ст. л. после еды 3 раза в день.

◆ Приготовить сбор: листья толокнянки — 1 часть, корень валерианы — 1 часть, трава галеги (козлятника) — 2 части, листья черники — 2 части. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут, настоять 1 час, процедить. Принимать по стакану 3–4 раза в день перед едой.

◆ Настоять в 2,5 л водки 800 г крапивы в течение двух недель, процедить и пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ При ослаблении поджелудочной железы и повышении концентрации сахара в крови налить в небольшой термос 300 мл кипятка, положить туда 10 лавровых листов, перемешать и настоять сутки. Пить по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 2–3 недели.

◆ Инсулин усиленно выделяется в результате очищения желудка, что помогает при сахарном диабете. Для очищения желудка нужно приготовить примерно 3 литра теплой кипяченой воды и пить ее небольшими глотками до появления тошноты, после чего вызвать рвоту. Эту процедуру следует повторять до полного опорожнения желудка. Очищать желудок таким способом рекомендуется не реже 1 раза в неделю утром натощак после опорожнения кишечника и мочевого пузыря. После очищения нельзя переохлаждаться. *Процедура противопоказана больным гипертонической болезнью, серьезными сердечными заболеваниями, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки!*

◆ Наломать свежие ветки черной смородины, залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. измельченных веток, подержать на слабом огне 30 минут, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Через каждые 3–4 недели нужно делать перерыв на 5–10 дней.

◆ Пить сок квашеной капусты по 1/3 стакана 3 раза в день.

◆ Рекомендуется есть салат: 50 г ошпаренного кипятком и нарезанного кольцами лука, по 15 г мелко нарезанного укропа и петрушки и 7–10 г растительного масла. Через каждые 3–4 недели делать перерыв на 5–10 дней.

◆ Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. корней и корневищ девясила, греть на малом огне 30 минут и настоять, укутав. Принимать по 1 ст. л. 2–3 раза в день до еды. Через каждые 2–3 недели делать перерыв на 5–10 дней.

◆ Замочить в воде с небольшим количеством соли листья одуванчика на 10 минут. Мелко нарезать 10 г зеленого лука и 50 г крапивы, добавить, отжав, 50 г замоченных листьев одуванчика, сбрызнуть смесь лимонным соком, залить полученный салат 12 г растительного масла — и можно есть. Листья крапивы и одуванчика лучше рвать в конце апреля — начале мая. Через каждые 3–4 недели делать перерыв на 5–10 дней.

◆ Белую часть от 10 растений лука порея измельчить, залить 2 литрами красного сухого вина, настоять в темном прохладном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое. Пить при сахарном диабете по 30 г после еды. Хранить в холодильнике.

◆ 6 ст. л. сухих измельченных листьев барвинка малого залить 1 л красного сухого вина, настоять в темном прохладном месте 20 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 50 г 3 раза в день до еды в течение 10 дней. Хранить в холодильнике.

◆ 40 г сухих измельченных корней лапчатки серебристой залить смесью из 1/2 л воды и 1/2 л красного сухого вина, настоять 12 часов, затем варить в закрытой посуде 15 минут, настоять до охлаждения, процедить. Пить по 1 ст. л. каждый час. Хранить в холодильнике.

◆ 2 ст. л. сухих измельченных корней лапчатки прямостоячей (калгана) залить 1 л красного сухого вина, настоять в темном прохладном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить по 15 капель 3–5 раз в день до еды. Хранить в холодильнике.

◆ 20 свежих листьев герани кроваво-красной, 20 измельченных ядер сладкого миндаля и 3 лимона, смолотых с коркой, но без семян, смешать с 400 г меда. Хранить в холодильнике. Принимать взрослым по 1 ст. л. 3 раза в день до еды, детям по 1 ч. л. Количество листьев герани для детей в зависимости от возраста: 5 лет — 5 листьев и т. д.

◆ Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды сгущенный гранатовый сок.

◆ Порошок желудей дуба принимать по 1 ч. л., запивая водой, 3 раза в день перед едой. Курс лечения — 1 месяц, перерыв месяц.

◆ Свежие листья и отвар из высушенной или свежей кожуры лимона применяются при лечении сахарного диабета и гипертонической болезни. За один прием полезно употреблять мякоть половины лимона (30–50 г) или одного лимона с кожурой 3 раза в сутки. Отвар: 2 ст. л. измельченной кожуры лимона залить 2 стаканами воды, кипятить на слабом огне в закрытой посуде 30 минут, настоять 10 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Для больных сахарным диабетом, особенно при осложнении его метаболическим ацидозом (накопление кислых продуктов обмена) и при высоком содержании в крови холестерина, полезна разгрузочная диета из овсяной крупы. Из 200 г крупы сварить кашу на воде без сахара и в течение дня съесть 5 порций, запивая отваром плодов шиповника. Такую же диету проводят при хроническом воспалении почек и явлениях почечной недостаточности.

◆ При диабете у детей рекомендуется обливать их в течение месяца по одному разу в день настоем цветов белой шелковицы из расчета 3–4 ст. л. цветов на 1 л кипятка (настоять 1 час).

◆ Свежий сок хрена смешать с простоквашей 1:10 и принимать по 1 ст. л. 4 раза в день перед едой.

◆ Соком хрена, разбавленным с водой 1:1, полоскать рот и горло при сахарном диабете.

◆ Взять корень хрена длиной 20 см и толщиной в палец. Корень тщательно вымыть, но не чистить. Затем мелко измельчить и засыпать в литровую бутылку. Очистить и вымыть 9 зубчиков чеснока, измельчить их и добавить в бутылку с хреном. Всю массу залить свежим пивом по плечики бутылки и поставить в темное место на 10 дней, после этого процедить. Первые два дня принимать по 1–2 ч. л. 2–3 раза в день, в следующие дни по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

◆ Накладывать кашицу из тертой сырой картошки пополам с кашицей из хрена на стопы ног на 1,5–2 часа. *Осторожно, не допустите ожога.* Если немеют пальцы рук, ненадолго накладывать такую кашицу на плечи.

◆ 5–6 ст. л. зерен овса бросить в 1 л воды и кипятить 15–20 минут, пить отвар по 1 стакану в день после еды. Хорошо

употреблять и овсяный кисель. Пить не менее месяца. Овсяные напитки обладают мочегонным и отхаркивающим действием, хорошо очищают кровь, сосуды, почки, печень.

◆ 2 ст. л. овса кипятить в 200–300 мл воды в течение 5 минут, после чего добавить 2 ст. л. молока и 2 ст. л. меда и кипятить еще 5 минут. Отвар пить за 20 минут до еды 2–3 раза в день по 1–2 ст. л. в течение месяца. Отвар полезен и после перенесенного гепатита и при холецистите.

◆ 100 г овса настоять на 1/5 л кипяченой воды: кипятить 15 минут, настоять 2 часа. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

◆ Для понижения сахара в крови при сахарном диабете 1 ст. л. пшеничных отрубей залить 1/2 стакана кипящего молока до образования кашицы, слегка остудить. Принимать смесь по 1–2 ст. л. за 5 минут до еды. Курс лечения — 2–3 недели.

◆ Отвар корня солодки: 1 ч. л. с горкой на 1 стакан кипятка, настоять на водяной бане 30 минут на малом огне. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды и на ночь через 2 часа после еды.

◆ При сахарном диабете использовать настой, приготовленный из 1 листа золотого уса. Лист измельчить, залить 1 л кипятка, настоять 24 часа, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 40 минут до еды в течение 28 дней. После недельного перерыва курс лечения повторить. К данному настою рекомендуется добавлять отвар цветков клевера лугового: 1 ч. л. сухого сырья залить 1 стаканом холодной воды, кипятить в течение 10 минут на слабом огне, настоять 30 минут, процедить.

◆ 1 лист золотого уса, 2 листа подорожника высушить, измельчить, залить 2 стаканами кипятка, настоять в течение 30 минут. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 час до еды.

◆ Хорошо лечит диабет и поджелудочную железу репяшок вместе с тысячелистником. Взять 1 ст. л. смеси из этих трав (смешанных в равных количествах), залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить и горячим выпить весь стакан настоя. Пить 3 раза в день за 40 минут до еды длительное время без перерывов. Тысячелистник сгущает кровь, поэтому тем, кто страдает тромбозами, его лучше не употреблять, заменив горькой полынью. Можно пить настой только из репяшка.

◆ Приготовить сбор: мята — 3 части, корень одуванчика — 1 часть. 1 ст. л. смеси (с горкой) залить стаканом крутого кипятка, настоять 10 минут на водяной бане, пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

◆ 2,5 ст. л. измельченных корней цикория залить 1/2 л крутого кипятка, настоять на водяной бане 30 минут, процедить и принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды. Цикорий также лечит все заболевания печени.

◆ Листья вишни в сочетании с листьями черной смородины и листьями грецкого ореха оказывают сильное лечебное действие при сахарном диабете. Взять по 50 г каждого компонента, залить 3 л кипятка, настоять, укутав, 3 часа, процедить и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды ровно 3 месяца. Лечебное действие сбора усилится, если в него добавить 50 г стручков фасоли, которые следует предварительно размельчить.

◆ Этот сбор ликвидирует многие осложнения сахарного диабета: отеки ног, образование камней в почках и т. д. Плоды боярышника — 3 ч., цветки бузины черной — 2 ч., лист мяты — 2 ч., лист подорожника — 3 ч., лист смородины черной — 3 ч., стручки фасоли — 7 ч. 3 ст. л. смеси залить 1/2 л кипятка, настоять на водяной бане 5 минут, затем настоять еще 1 час, процедить, принимать по 150 мл 3–4 раза в день до еды и на ночь.

◆ При сахарном диабете хорошо включать в рацион плоды айвы.

◆ 1 ст. л. цветков барбариса залить в термосе одним стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить и принимать по 1 ст. л. перед едой 4–5 раз в день.

◆ Лист черники — 20 г, створки фасоли — 20 г, корень аралии маньчжурской — 10 г, хвощ полевой — 15 г, плоды шиповника — 15 г, трава зверобоя — 10 г, цветки ромашки — 10 г. Все смешать и 10 г сбора залить 2 стаканами кипятка. Нагреть на водяной бане 15 минут (в эмалированной посуде), охладить 40–45 минут, процедить. Принимать по 70 мл 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 30 дней. Через 2 недели курс повторить. Таких курсов нужно провести 3–4 в год. Этот сбор — один из основных при сахарном диабете. Всесторонне оздоравливает организм, снижает уровень сахара в крови, улучшает гликогенообразовательную функцию печени.

◆ При диабете в качестве дополнительного средства лечения 2 ст. л. измельченных листьев традесканции залить стаканом кипятка, настоять час, процедить. Принимать по 1/3 стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 3–4 недели, после месячного перерыва его можно повторить.

◆ Весной хорошо съедать по сырому клубню земляной груши (топинамбура) ежедневно.

◆ Залить стаканом кипятка 1 ст. л. сухих листьев смородины (любой, вне зависимости от цвета ягод), настоять 15 минут, принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

◆ Полезно употребление ферментов, которые стимулируют работу поджелудочной железы. Такие ферменты получают на основе растений-горчаков. При этом готовят два жидких вещества: горький чай и ферменты на горечах.

Чай приготавливают обычным путем нагрева воды до 70–80°С (кипятить воду нельзя) и добавления в нее растения из расчета 1 ст. л. на 2 стакана воды. Все настаивают в течение 1–2 часов в термосе. Пьют по 1 стакану через 30 минут после еды. Продолжительность курса определяется анализом на количество сахара в крови.

Ферменты приготавливают и пьют по общей методике: 3 литра воды, 1 ч. л. сметаны, полстакана растения, завернутого в марлевый мешочек с грузиком, чтобы не было контакта с воздухом, настаивают в течение 2 недель. В качестве растений для ферментов используют стручки фасоли, мускатный орех, софору японскую, цикорий, чистотел, ястребинку молочайную, осот полевой, горчак, коровяк, бересклет. Из этого списка выбирается 1–2 растения, ферменты из которых приготавливаются и пьются отдельно — 2 недели один, 2 недели другой.

Помните: чтобы добиться успеха в лечении, не нужно отчаиваться, раздражаться. Как жить, существуя с диабетом, — зависит от самого больного, от его душевного равновесия.

Несахарный диабет

Несахарный диабет — заболевание, характеризующееся выделением большого количества мочи и сильной жаждой. В основе его лежит понижение содержания в крови гормона вазопрессина, препятствующего избыточному выделению жидкости из организма. Эти расстройства связаны с поражением гипоталамуса и гипофиза, вырабатывающих и выделяющих этот гормон. Больные несахарным диабетом пьют много воды и выделяют от 4 до 12 л мочи в сутки. В отличие от сахарного диабета при несахарном моча не содержит сахара и имеет низкий удельный вес. Вследствие обезвоживания и потери солей больные испытывают общую слабость, у них отмечаются сухость кожи и слизистых оболочек, истощение. Несахарный диабет чаще встречается у мужчин в молодом возрасте.

Рецепт

◆ Взять свежий прополис величиной с грецкий орех, покрошить в стеклянную банку, добавить 100 г 70-процентного спирта, закрыть крышкой и поставить в теплое место на две недели, ежедневно взбалтывать. Принимать по 16–18 капель с ложкой воды или молока 3 раза в день за 20 минут до еды. После 4-недельного приема сделать перерыв на две недели, затем принимать еще месяц.

Ожирение

Ожирение — избыточное накопления жира в организме и отложение его в подкожной клетчатке, сальнике, других тканях и органах. В основе ожирения лежит нарушение обмена веществ, когда процессы образования жира из питательных веществ преобладают над процессами его распада. Чаще всего ожирение обусловлено систематическим перееданием; решающую роль при этом играют не абсолютное количество и калорийность употребляемой пищи, а степень превышения потребностей организма человека, зависящих от энергетических затрат и связанных с характером работы, двигательной активностью, от условий всасывания в желудочно-кишечном тракте и других факторов. Кроме переедания ожирению способствуют преобладание в пище жиров животного происхождения и легкоусвояемых углеводов, избыточное употребление сливочного масла, жирного мяса, сала, сахара, сладостей, мучных блюд, картофеля, а также алкогольные напитки, обладающие высокой калорийностью и повышающие аппетит.

Ожирение ведет к возрастанию нагрузки на кости и суставы, сопровождающейся болями и ограничением подвижности. Оно способствует развитию сахарного диабета, атеросклероза, болезней сердца, желчекаменной болезни и многих других заболеваний. Основной метод лечения ожирения — строгое и систематические соблюдения диеты и требований здорового образа жизни.

При избыточном весе в организме вырабатывается больше инсулина. Это, в свою очередь, способствует задержке солей и жидкостей в организме. Избыточное содержание жидкостей приводит к тому, что в сосудах возрастает давление. Именно поэтому полные люди страдают гипертонией в два раза чаще, чем люди с нормальным весом.

Сегодня проблема лишнего веса волнует каждого второго человека. Избыточный вес набирается не сразу, иногда требует-

ся от пяти до десяти лет, но зато, набрав вес, похудеть в короткие сроки почти невозможно. Кроме того, это опасно для здоровья. Необходимо знать, что жировые клетки одной диетой истребить очень сложно, необходим целый комплекс мероприятий (занятия спортом, физическими упражнениями, посещение сауны и т. д.).

При определении избыточного веса ориентируйтесь на средние данные, которые легко контролировать самим: окружность талии у женщин должна быть до 80 см, у мужчин — до 90 см, а все, что превышает эти размеры, обязывает задуматься.

Для того чтобы поддерживать нормальный вес, старайтесь не переедать, помните: диета не даст существенных результатов, если не сопровождать ее физическими упражнениями. Не нужно мучить себя отсутствием необходимой еды, калории нужны для полноценной жизни. В день женщине в среднем требуется от 1500 до 1800 ккал, в зависимости от роста и физических нагрузок, а мужчине — до 2500 ккал.

От 3–5 кг за год легко может избавиться каждый, если будет придерживаться некоторых ограничений. Запрет в рационе накладывается на сладости, мороженое, шоколад и жирные продукты: сливочное масло, сало, жирные сыры и колбасы, копчености, баранину и свинину, кожу птицы. Диетологи, эндокринологи, кардиологи настоятельно советуют снизить количество жиров, особенно животных, людям в возрасте после 45–50 лет.

Приводим принцип составления рациона, измеряемого так называемыми «хлебными единицами». Кусок хлеба весом 25 г содержит 10–12 г углеводов. Этот кусок равноценен 2 ст. л. каши, 1,5 ст. л. макарон, 1 ст. л. картофельного пюре. Людям с избыточным весом требуется в сутки 10–14 таких «хлебных единиц». (Чем выше масса, тем меньше нужно «единиц».) К продуктам, которые можно употреблять с ограничениями, относятся нежирное мясо (говядина, телятина), белое мясо птицы (без кожи), рыба (кроме жирных сортов: копченый угорь, палтус, лосось и др.), творог, нежирные йогурты и сыры, вареные колбасы, яблоки, орехи, яйца. Кстати, один желток (20 г) содержит максимум суточной дозы холестерина — 300 мг. Для сравнения: в 100 г рыбы его всего лишь 60 мг, в 100 г мяса — 40–50 мг.

Рацион, в котором много зеленых овощей, не только низкокалориен, но и полезен.

При ожирении из процедур можно рекомендовать солнечные ванны, контрастный душ. Людям с избыточным весом реко-

10 – 4862

мендуется поменьше есть, побольше двигаться и регулярно заниматься физическими упражнениями.

Не забывайте и о разгрузочных днях. Они приводят к перестройке обмена веществ, стимулируют выход жира из депо, способствуют выведению из организма накопившихся продуктов обмена.

Соковый разгрузочный день. В завтрак, обед и ужин выпивать по 1 стакану (200 мл) любого сока без сахара, в полдник (или на ночь) — 1 стакан воды.

Фруктовый разгрузочный день. Взять 1,5 кг фруктов (наиболее доступных по сезону) и съесть их в течение дня за 5–6 приемов.

Следуйте правилам рационального питания, усвойте эти несложные положения:

— живем не для того, чтобы есть, а едим, чтобы жить;

— не экономьте на питании — это худшая экономия;

— не садитесь за стол, если на нем нет овощей, зелени, салатов;

— не увлекайтесь углеводами: хлебом, картофелем, крупами, сладкими блюдами;

— отдавайте предпочтение растительной пище;

— чем меньше кулинарная обработка пищи, тем больше вам достанется витаминов;

— не ужинайте позднее 19.00.

Рецепты

◆ Для уменьшения аппетита следует принимать настойку из кукурузных рылец за 20 минут до еды — 1/3 стакана (залить стаканом кипятка 2 ст. л. кукурузных рылец, настоять 15 минут под крышкой в тепле, процедить). Через каждые 3–4 недели приема нужно делать перерыв на 5–10 дней.

◆ За полчаса до еды выпивать стакан травяного чая.

Чай № 1. Смешать по 2,5 ч. л. измельченных цветков календулы и кукурузных рылец, по 2 ч. л. травы зверобоя и плодов шиповника, по 1 ч. л. семян льна и листьев мяты перечной, 2 ст. л. цветков бессмертника песчаного.

Чай № 2. Смешать 3 ст. л. семян укропа, по 1,5 ч. л. измельченных цветков липы и календулы, по 2 ч. л. цветков бузины черной и листьев мяты перечной.

Способ приготовления чая. Заварить 2 ст. л. растительного сбора 3 стаканами кипятка, настоять 30 минут в термосе, затем процедить.

◆ Смешать в равных количествах цветы бузины черной, ромашки аптечной, липовый цвет, плоды фенхеля, лист мяты перечной. Поместить смесь в эмалированную посуду, залить кипятком в соотношении 1:20 (на 1 часть сырья 20 частей воды), закрыть крышкой, подержать на водяной бане 15 минут, периодически помешивая, потом остудить и процедить. Принимать по 1 стакану 2–3 раза в день в течение 8–10 недель.

◆ Можно быстро похудеть, если в течение нескольких дней совсем не употреблять соли. При этом нужно ежедневно принимать контрастный душ в течение 15 минут, сменяя холодную и теплую воду через каждые 15 секунд.

◆ Употребляйте в рационе тыквенное варенье: 3 кг тыквы очистить от кожуры и внутренней мякоти с семечками, порезать ломтиками, добавить 1 кг сахара. Отдельно пропустить через мясорубку 2 апельсина и 1 лимон вместе с кожурой без семечек. Все это смешать и варить на малом огне, как обычное варенье, в 2–3 приема, делая небольшие перерывы.

◆ Смешать 40 г коры крушины, по 15 г корня одуванчика, плодов петрушки и фенхеля, листа мяты. Залить 2 стаканами кипятка 2 ст. л. смеси, настоять 40 минут. Выпить весь настой утром натощак. Через каждые 3–4 недели приема делать перерыв на 5–10 дней.

◆ Смешать 80 г листа ежевики, по 10 г березового листа и листа мать-и-мачехи. Настой готовится в пропорции 1:20. Настоять 40 минут, процедить. Принимать по 1 стакану 2 раза в день утром и перед обедом. Через каждые 3–4 недели делать перерыв на 5–10 дней.

◆ Смешать 40 г зверобоя и 20 г цистозиры бородатой (водоросль, которая продается в аптеках). Залить 1/2 л кипятка 2 ст. л. смеси и 15 минут нагревать на водяной бане, настоять 1 час, процедить и пить по 1 стакану 3–4 раза в день. Через каждые 3–4 недели делать перерыв на 5–10 дней.

◆ Смешать 50 г цистозиры бородатой и по 25 г корня солодки и плодов аниса. Готовить и принимать настой, как указано в предыдущем рецепте.

◆ Смешать 50 г травы тысячелистника, 25 г цистозиры бородатой, 20 г коры крушины, 5 г плодов можжевельника. Готовить и принимать настой, как указано выше. Одновременно с приемом перечисленных отваров следует питаться огурцами, баклажанами, кабачками, капустой, яблоками.

◆ При ожирении полезно употреблять отруби. Перед добавлением в пищу отруби залить крутым кипятком на 30 минут, после чего воду слить. Получившуюся кашицу добавлять в любое блюдо сначала по 1 ч. л., через 7–10 дней — по 2 ч. л., еще через 7–10 дней — по 1–2 ст. л. 2–3 раза в день.

◆ При лечении ожирения 1 ст. л. меда растворить в 100 мл воды комнатной температуры и выпить утром натощак. Затем 2 часа ничего не есть. Вечером, за 2 часа до сна, вновь выпить натощак 100 мл воды с растворенной в ней 1 ст. л. меда. Курс лечения — один месяц. После 1–2-недельного перерыва курс можно повторить.

◆ 1 часть (по объему) соевых бобов залить 3 частями винного уксуса, настоять в темном прохладном месте 30 дней в плотно закрытой посуде. Затем высушить в горячем воздухе, измельчить в порошок. Для предотвращения ожирения принимать по 2 г порошка 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Если причины ожирения не в гормональных нарушениях, воспользуйтесь самым простым способом похудеть: прекратите есть после 18 часов, а по утрам натощак выпивайте стакан горячей воды, а затем съедайте запаренные овсяные хлопья с оливковым маслом (залить 1/2 стакана кипятка 2 ст. л. хлопьев геркулеса, настоять 15 минут под крышкой, потом добавить 1 ст. л. масла). Только ни в коем случае не разбавляйте кипяток холодной водой: налейте его в чашку или стакан и ждите, пока остынет до приемлемой температуры.

Диеты для похудения

Диета 1

Ячневую крупу нужно поджарить на небольшом огне до золотистого цвета. Когда остынет, смолоть в кофемолке до образования муки. Эту муку еще раз обжарить на сковородке на слабом огне, постоянно помешивая, до коричневого цвета (ни в коем случае не пережаривать!). 2–3 ст. л. муки насыпать в чашку и сделать в верхней части мучной горки углубление. В него положить кусочек любого масла, по вкусу посолить, залить кипятком и перемешать. Чтобы похудеть, вам нужно будет питаться только этой кашей три дня, причем можете есть ее в неограниченном количестве раз в день. С четвертого дня кашу нужно есть уже один раз в день, например утром, а в обед и ужин — что угодно. Продолжайте эту диету несколько недель и следите за своим состоянием.

Диета 2

В течение первой и второй недели (с первого по четырнадцатый день) ешьте овощи в любых количествах и в любом сочетании (в день не менее 600 г капусты, кабачков, моркови, редиса, свеклы, сладкого болгарского перца, огурцов) и обезжиренные молочные продукты (творог, кефир, биойогурт без фруктовых добавок и сахара). Помимо этого обязательно в течение дня съедайте одно вареное яйцо, 2 ст. л. с верхом 10-процентной сметаны, 1/2 стакана нарезанной зелени (лучше всего смеси зеленого лука, петрушки, укропа, кинзы), три зеленых яблока и выпивайте не менее 2 литров жидкости (кипяток, чай и кофе без сахара, минеральная вода). Для того чтобы еда была вкуснее и сытнее, рекомендуется тертые овощи или яблоки, зелень смешивать с творогом, кефиром или йогуртом.

В течение третьей, четвертой, пятой недель (с пятнадцатого до тридцать пятого дня диеты) слегка сократите количество молочных продуктов, зато на завтрак и обед съедайте 300 г отварной нежирной баранины, телятины, индейки, белого мяса цыпленка или рыбы (треска, хек, пикша).

В дальнейшем в течение двух-трех недель придерживайтесь прежнего рациона со следующими уточнениями:

1. Откажитесь от употребления сметаны, а вместо нее постепенно вводите в рацион новые продукты: растительное масло (сначала 1 ч. л. в день, потом — две), грецкие, кедровые орехи и сладкий миндаль (1 ст. л. измельченных ядер в день).

2. Постепенно сокращайте в рационе количество кефира и йогурта, а вместо них вводите сваренное постное мясо, рыбу и каши из геркулеса, ячменя, пшеницы, овса, кукурузы, соевых бобов, гороха и фасоли (начиная с 2–3 ст. л. каш в день, постепенно увеличивая это количество до 6–7). Каши заправляйте растительным маслом и ешьте с творогом и овощными салатами.

3. Вместо трех яблок в день съедайте одно, зато половину овощей в меню замените другими свежими фруктами: обязательно съедайте в день пару груш, апельсинов или крупных киви или стакан свежих или мороженых ягод (смородина, клубника, земляника, черника, крыжовник).

4. Во все молочные блюда добавляйте пищевую растительную клетчатку (2–3 ст. л. в день).

Внимание! Использовать эту диету следует не чаще, чем один раз в год! Она противопоказана людям, страдающим аллергией на молочные продукты и другие обязательные компоненты

меню, беременным женщинам, а также при серьезных нарушениях обмена веществ. Людям с сердечно-сосудистой недостаточностью, гипертонией и заболеваниями почек перед началом диеты необходимо проконсультироваться с врачом и уточнить допустимое количество потребляемой жидкости.

Для того чтобы худеть быстро, равномерно, с максимальной пользой для организма, во время диеты больше двигайтесь, дышите свежим воздухом, три раза в неделю по 30 минут обязательно занимайтесь плаванием или спортивной ходьбой.

По просьбе читателей затронем тему раздельного питания.

Раздельное питание включает в меню все продукты, за малым исключением, которыми человек питался и раньше. То есть ежедневно в его организм поступают те вещества, к которым он привык, и в любых необходимых ему количествах. Раздельным же это питание называется потому, что методика не позволяет одновременно употреблять белки и углеводы. Дело в том, что белки перевариваются в желудке намного дольше, чем углеводы. Для усвоение белка необходима кислая среда. Желудочно-кишечный тракт начинает выделять соответствующий секрет. В процессе переваривания белки постепенно перевариваются до аминокислот.

Продуктам, в составе которых преобладают углеводы, для их расщепления необходима щелочная среда. В процессе пищеварения углеводы постепенно расщепляются до моносахаридов. Одновременное употребление белков и углеводов недопустимо. Зато белки и углеводы можно в любых пропорциях смешивать с жирами и так называемыми живыми продуктами, в обширный список которых входят фрукты и овощи (кроме картофеля), зелень, сухофрукты, ягоды и соки.

Для наглядности приведем простую и удобную таблицу.

Белки	Жиры	Живые продукты	Углеводы
мясо, рыба, бульоны, яйца, баклажаны, фасоль, бобовые, грибы, орехи, семечки, икра	все виды масла, жиры топленые животные	зелень, фрукты, сухофрукты, овощи (кроме картофеля), ягоды, арбузы, сухое вино	хлеб, все мучные изделия, крупы, картофель, сахар, мед

Если вы прикроете часть таблицы, где указаны белки, то у вас останется список продуктов, которые можно смешивать в любых пропорциях при углеводном столе. Если прикроете часть таблицы, где указанно углеводы, то получите список продуктов для белкового стола. Интервал между тем и другим питанием должен быть не менее двух часов.

Разумеется, поначалу такое разделение кажется непривычным. Многих возмущает то, что они должны отказываться от гарниров, если им захотелось мяса, или от хлеба, если на столе есть колбаса, икра...

Придется отказаться от любимых пельменей, чебуреков и других блюд, содержащих и белки, и углеводы.

Особо хочется сказать о молочных продуктах. Для тех, кто решил воспользоваться этой методикой, пить молоко воспрещается. Ряд ученых высказывает мнение о том, что молочные продукты не полезны для здоровья, исключая период детства. Дело в том, что молоко и многие молочные продукты, за исключением сыров, творога, брынзы, ни с чем не совместимы. По этой же причине не варят каши на молоке и предстоит отказаться от всех кулинарных изделий, содержащих молоко или молочные продукты.

Особо хочется сказать о дыне. Дыня — продукт-санитар, благотворно влияет на здоровье человека, способствует очистке желудочно-кишечного тракта. Чтобы максимально использовать ее возможности, дыню едят отдельно, ни с чем не смешивая, через 2 часа после приема пищи и за 2 часа до следующего приема.

И постарайтесь каждое утро есть хотя бы 1 ст. л. меда, можно с водой. Это необходимо для нормального обмена веществ.

Полезные советы

◆ Положите в кармашек платок, смоченный эфирным маслом, помогающим снизить аппетит (сладкий апельсин, мандарин, лимон, мята, ваниль, зеленое яблоко, лаванда), и нюхайте его по дороге в столовую, буфет или к праздничному столу.

Между прочим, регулярно вдыхая аромат ванили, вы постепенно избавитесь от любви к сладостям!

◆ За час до еды выпивайте стакан щелочной минеральной воды («Боржоми», «Железноводская», «Ессентуки», «Трускавецкая»). Только предварительно обязательно взболтайте ее как следует деревянной палочкой или вилкой — чтобы избавиться

от углекислого газа, стимулирующего выделение желудочного сока.

◆ Начинайте еду с горячего второго блюда, потом переходите к салатам (овощи, особенно маринованные, съеденные на голодный желудок, пробуждают аппетит). Вполне вероятно, что есть после этого первое и десерт вам просто не захочется!

◆ Ученые выяснили: для тех, кто хочет похудеть, очень важен размер посуды! Подсознательно человек старается доесть все, что кладет в тарелку, и только после этого ощущает себя полностью насытившимся. Поэтому чем меньше будут ваши тарелки — тем меньше вы съедите и тем быстрее утолите аппетит.

◆ Сбросить вес легче, чем удержать его на низкой отметке. Прекратив соблюдение ограничений в питании или прекратив голодание, очень многие за считанные дни набирают потерянные килограммы. Поэтому выходить из любой диеты следует постепенно, чтобы не нарушить с трудом достигнутое равновесие в обмене веществ.

◆ Самая ценная при склонности к ожирению пища — квашеная капуста, морская капуста (только произведенная на Сахалине), клюква и брусника (лучше собранные в Вологодской, Костромской, Псковской, Нижегородской областях — экологически наиболее чистых).

Внимание! Добавление в рационы морских водорослей противопоказано людям с гиперфункцией щитовидной железы, а растительная клетчатка и отруби — тем, кто страдает язвой желудка, двенадцатиперстной кишки или другими заболеваниями желудочно-кишечного тракта, беременным женщинам.

Болезни щитовидной железы

Щитовидная железа располагается в области шеи спереди и по бокам трахеи, играет важную роль в жизнедеятельности организма. У взрослого человека имеет вес 25–30 г и в зависимости от разных обстоятельств может увеличиваться и уменьшаться. С возрастом железа уменьшается, а в районах, где недостаточно в почве, воде, а следовательно, в продуктах питания йода, она может значительно увеличиваться. Щитовидная железа продуцирует два основных гормона — тироксин и трийодтиронин, выделяя их непосредственно в кровь. Для образования этих гормонов необходимы аминокислота тирозин и йод. Кроме того щи-

товидная железа вырабатывает гормон кальцитонин, регулирующий обмен кальция в организме. Гормоны щитовидной железы оказывают разностороннее действие на организм человека. Они регулируют созревание тканей и органов, определяя тем самым активность, рост и обмен веществ.

При нехватки йода в щитовидной железе она не может нормально выполнять свои функции. Кроме защитной функции щитовидная железа помогает восполнить запас энергии, израсходованный организмом в течение суток. Йод, содержащийся в организме, успокаивает нервную систему, улучшает обмен веществ. При хлорировании водопроводной воды содержание йода в ней снижается. Щитовидную железу иначе называют железой молодости: поддерживая ее нормальное состояние, мы продлеваем свою молодость.

Заболевания щитовидной железы могут варьироваться от небольшого безвредного зоба, не требующего лечения, до опасного для жизни рака. Наиболее распространенное из этих заболеваний — нарушение выработки гормона щитовидной железы: ***гипертиреоидит*** (избыток гормона) и ***гипотиреоидит*** (недостаток гормона).

Симптомы заболеваний

Гипертиреоидит:

— потеря веса, несмотря на повышенный аппетит;

— учащенное сердцебиение, высокое давление крови и повышенная нервозность с чрезмерной испариной;

— мышечная слабость, дрожь в руках;

— развитие зоба.

Гипотиреоидит:

— сонливость, замедление умственных процессов;

— замедленное сердцебиение;

— повышенная чувствительность к холоду;

— онемение или покалывание в руках;

— развитие зоба.

При гипотиреоидите избегайте употребления капусты, персиков, сои, шпината, арахиса, редиса, поскольку все эти продукты могут препятствовать выработке гормона щитовидной железы. Питательные добавки из витамина С, Е, B_2, B_3, B_6, цинка и тирозина могут помочь увеличить выработку тиреоидина. Однако если у вас гипертиреоидит, ешьте продукты, перечисленные выше.

Подростковый тиреоидит:

— боль (от слабой до сильной) в щитовидной железе;

— чувствительность щитовидной железы к прикосновению;

— боль при глотании или поворотах головы;

— проявление этих симптомов после перенесенной вирусной инфекции, такой как грипп, свинка, корь.

Больные, страдающие заболеванием щитовидной железы, должны употреблять в пищу морские продукты, бобовые, грибы, желток куриных яиц.

Для лечения средствами народной медицины рекомендуется предварительно посоветоваться с врачом.

Рецепты

◆ При понижении функции щитовидной железы рекомендуется пить отвар из свежего несоленого налима.

◆ При повышении функции щитовидной железы и при увеличении ее размеров рекомендуется заваривать, как чай, листья майских незабудок.

◆ При увеличении железы рекомендуется натереть и смешать с сахаром лимон или апельсин с кожурой. Принимать 3 раза в день по 1 ч. л.

◆ При опухолях щитовидной железы срезать веточки волчьего лыка с набухшими почками ранней весной (100 г на 1/2 л воды) и кипятить 30 минут. Отвар принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

◆ При начинающемся зобе или ожирении шеи заварить стаканом кипятка 2 ст. л. коры дуба, настоять 1 час, процедить. Намочить в этом настое платок и обвязать горло на ночь. Процедуру нужно делать в течение 2–3 недель. Не менее действенна такая повязка и при болезнях желез.

◆ Ежедневно обтирать шею и зоб свежей корой дуба или размягченной сухой корой. Кору можно вешать на шею на шнурке.

◆ 50 г зеленых измельченных грецких орехов залить стаканом спирта, настоять в темном месте 2 месяца, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать при диффузном токсическом зобе по 1 ч. л. 3 раза в день за 20 минут до еды.

◆ Для предупреждения появления зоба рекомендуется носить на шее нитку настоящего желтого янтаря.

◆ 1 ст. л. сухой измельченной травы лапчатки серебристой залить стаканом водки, настоять в темном месте 2 недели, пе-

риодически встряхивая содержимое, процедить. Пить по 1 ч. л. с водой 3–4 раза в день за 30 минут до еды при болезни щитовидной железы 2–3 степени (узловой зоб). Одновременно делать ежедневные компрессы на шею: 2 ст. л. несоленого растопленного нутряного свиного сала в смеси со столовой ложкой порошка полыни горькой. Компресс держать 40 минут за 3–4 часа до сна. Курс лечения — 1,5 месяца.

◆ Смешать в равных количествах по объему гречишный мед, порошок гречневой крупы, измельченные плоды грецкого ореха. Хранить в темном прохладном месте. При болезни щитовидной железы 2–3 степеней один день в неделю есть только эту смесь, чай и воду пить по потребности. Курс лечения — 6 недель. При необходимости повторить его через месяц.

◆ 1 ст. л. сухого порошка морской капусты залить стаканом кипятка, настоять до полного разбухания порошка, процедить. К морской капусте добавить 2–3 объема свежеприготовленного творога, порошок от 10 ядер грецких орехов, 1 ст. л. чеснока, все заправить растительным маслом. Добавлять в пищу 1–2 раза в неделю при гипофункции щитовидной железы.

◆ Смешать 1:2 по объему плоды фейхоа и сахарный песок. Принимать по 2–3 ст. л. утром за 30–40 минут до еды при гипофункции щитовидной железы.

◆ При гипофункции щитовидной железы ежедневно съедать в виде салатов свежесобранную траву медуницы лекарственной.

◆ Консервированный 20-процентным спиртом сок плодов хурмы принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды при тиреотоксикозе.

◆ Систематическое употребление свежих огурцов благотворно для деятельности щитовидной железы при заболеваниях, связанных с недостаточной ее функцией при эндемическом зобе.

◆ 300 г верхушек сосны, 100 г зеленой скорлупы грецкого ореха варить в закрытой посуде на слабом огне 20 минут в 2 л воды, добавить 10 штук измельченных свежих листьев лимонного дерева, по 1/2 кг меда и сахарного песка и варить еще 10 минут, периодически помешивая содержимое. Хранить в холодильнике. Принимать при гипертиреозе (тиреотоксикозе — повышенной функции щитовидной железы) по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до еды.

◆ 100 г сухих измельченных внутренних перегородок грецких орехов залить 1/2 л водки, настоять в темном месте 40 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать при

зобе 25–30 г 2–3 раза в день, запивая водой. Курс лечения — 3–4 месяца.

◆ При увеличении щитовидной железы натереть лимоны с кожурой, но без семян, и апельсины, добавить сахарного песку по вкусу. Принимать смесь по 2–3 ст. л. в день до еды. Курс лечения — 2–3 месяца. Как можно больше есть плоды черноплодной рябины.

◆ Из зеленых грецких орехов приготовить сироп: измельчить орехи, положить их в банку слоем в 1 см, на них насыпать такой же слой сахарного песка, снова слой орехов и т. д., а сверху слой сахара толщиной 5 см. Сосуд поставить в темное прохладное место на 40 дней, процедить содержимое через тонкую ткань и принимать при зобе по 15 капель (детям по 5–7 капель) 3 раза в день за 20 минут до еды. Хранить в холодильнике.

◆ Собрать молодые побеги ивы корзиночной, сделать из них древесный уголь (не золу!), стереть в порошок и смешать с двойным количеством меда. Принимать при зобе по 50 г 3 раза в день за 20 минут до еды. Перед приемом смесь тщательно перемешивать. Хранить в прохладном месте.

◆ 100 г сухих (или 200 г свежих) измельченных листьев плюща залить 1 л водки, настоять в темном месте при комнатной температуре 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить при пониженной функции щитовидной железы по 40–60 капель в день. Принимать только в течение 15–20 дней каждого месяца.

◆ 300 г смолотых ядер грецкого ореха, 100 г сваренного на пару и размятого в кашицу чеснока, 50 измельченных в порошок плодов аниса, 1 кг меда. Все тщательно перемешать деревянной ложкой. Принимать при гипотиреозе по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до еды. Перед употреблением смесь перемешивать. Хранить в холодильнике.

◆ При бессоннице, вызванной гипертиреозом, смешайте равные части настойки валерианы и настойки пиона по 10–15 капель, залейте 100 мл кипяченой воды и принимайте на ночь.

◆ С оздоровительной целью и для лечения заболеваний щитовидной железы рекомендуется принимать смесь соков свеклы, картофеля и моркови, взятых в соотношении 1:1:1. Суточная норма — 1/2 л, которая должна быть выпита за 3 приема.

◆ При гипотиреозе рекомендуется чередовать горячие и холодные компрессы: смочите одно полотенце в горячей воде, другое в холодной. Отожмите горячее полотенце и приложите

на 3 минуты на переднюю часть шеи, затем отожмите холодное полотенце и поместите его на то же место, но всего на 30 секунд. Повторяйте эту процедуру 1 раз в день.

◆ При зобе: 1 ст. л. измельченных цветов рябины залить стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 10 минут, настоять 30 минут, процедить и долить кипяченой воды до объема стакана. Принимать по 1/4 стакана 2–3 раза в день за 20 минут до еды.

◆ При различных формах тиреотоксикоза с повышенной функцией щитовидной железы, сопровождающихся поражением сердца, отеками, диффузным токсическим зобом: 1 ст. л. измельченной травы зюзника залить стаканом кипятка, настоять, пока не остынет, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — две недели.

◆ При гипотиреозе: 1 ст. л. измельченной травы дурнишника обыкновенного залить стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 10 минут, настоять 1 час, процедить, отжать сырье и долить кипяченую воду до объема стакана. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день после еды.

Можно использовать и настойку из дурнишника: пол-литровую банку заполнить измельченной травой до половины, залить водкой доверху, настоять в темном месте 2–3 недели, процедить. Принимать по 1 ст. л. настойки в рюмке воды 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ При пониженной функции щитовидной железы 2 ч. л. измельченной травы люцерны залить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 2 ст. л. 2–3 раза в день. Курс — 14 дней.

УРОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Урология

Органы мочевыделения состоят из почек, почечных лоханок, двух тонких протоков — мочеточников, мочевого пузыря и мочеиспускательного канала, с которым у мужчин связана предстательная железа.

Почки — парные органы бобовидной формы с гладкой ярко-коричневой поверхностью, расположены по обе стороны от позвоночника в поясничной области. Уровень положения почек в отношении позвоночника колеблется между 11-м грудным и 3-м поясничным позвонками, причем правая почка находится несколько ниже левой. У женщин почки расположены ниже, чем у мужчин. Фиксация почек осуществляется связками, а также кровеносными сосудами. При удлинении, растяжении, разрыве связочного аппарата происходит опущение почек, появляется их патологическая подвижность.

Почки регулируют объем жидкости в организме и фильтруют кровь, поступающую в них по почечным артериям. Удаление одной почки человек может пережить без значительных отрицательных последствий, поскольку ее функции возьмет на себя другая почка. Почки обильно снабжаются кровью: в течение суток через них протекает примерно 230 литров крови. Фильтруя кровь, почки удаляют из нее ненужные и вредные вещества, которые затем выводятся наружу через уретру в составе мочи. Для нормальной работы почкам надо примерно в 20 раз больше кислорода, чем другим органам. Почки поддаются лечению лучше всего в периоды своей наибольшей активности, с 17 до 19 часов. На нарушение работы почек указывают потливость после еды, бессонница, зевота, отеки, вздутый живот.

Почечная лоханка — это воронкообразный проток, расположенный в почечной пазухе, начинающийся от больших печеночных чашек и переходящий в мочеточник. Мочеточники впадают в мочевой пузырь, от которого отходит мочеиспускательный канал (уретра). Болезненность почки при пальпации говорит о наличии патологического процесса.

Почечно-каменная и мочекаменная болезнь

Мочевые камни образуются в результате нарушения обмена некоторых веществ и функций желез внутренней секреции. Возникновению мочевых камней способствует длительное употребление продуктов, содержащих большое количество исходных веществ для образования солей мочевой и щавелевой кислот, а также застой мочи в мочевых путях — почках, мочеточниках, мочевом пузыре. Процесс камнеобразования усиливают инфекция, травмы позвоночника трубчатых костей и мочеиспускательного канала, недостаток в пище витаминов А, В, D. Немалая роль в происхождении мочекаменной болезни принадлежит и наследственным факторам.

Химический состав камней неоднороден. В кислой моче встречаются камни, состоящие из солей мочевой кислоты — уратов, в щелочной — из фосфатов. Оксалаты (самые твердые камни) могут встречаться как в кислой, так и в щелочной моче. Почечный камень мягче и мельче, с красноватым отливом, тогда как камни в мочевом пузыре тверже и намного крупней и могут иметь черный, пепельный или белый цвет. Люди с камнями в мочевом пузыре большей частью худощавы, а при камнях в почках — наоборот. При камнях в мочевом пузыре постоянно ощущается зуд и боли в половых органах. У детей камни чаще всего образуются из-за подвижных игр на полный желудок, а также из-за узости канальцев в мочевом пузыре. У пожилых людей камни появляются, как правило, вследствие слабости пищеварения.

Клиническая картина мочекаменной болезни разнообразна. Иногда болезнь протекает совершенно бессимптомно и случайно обнаруживается только при рентгенологическом обследовании. В других случаях больных постоянно беспокоят боли в поясничной области. Часто почечно-каменная болезнь проявляется острыми приступами почечной колики. Боли бывают очень сильными, возникают внезапно без видимой причины, отдают по ходу мочеточника в половые органы. Больной беспокоен, бледен, дыхание его учащено. Во время приступа наблюдаются учащенное болезненное мочеиспускание, тошнота, рвота, могут наступить парез кишечника, задержка кала и отхождения газов. Часто повышается артериальное давление. Длительность приступа измеряется минутами, но иногда он может продолжаться более суток.

Причиной почечной колики является прежде всего ущемление небольшого камня в мочеточнике, что сопровождается

прекращением оттока мочи и острым расширением почечной лоханки. После приступа (приблизительно в 15% случаев) отходят камни. Во время приступа почечной колики необходимо вызвать врача. Самолечение (горячие ванны, обезболивающие средства) в таких случаях недопустимо, так как аналогичные приступы могут наблюдаться и при некоторых острых заболеваниях органов брюшной полости.

В период между приступами диагноз почечно-каменной болезни поставить трудно. Лечение мочекаменной болезни заключается в удалении камней и ликвидации связанных с ними воспалительных явлений. Этого можно добиться при своевременном и правильном использовании методов народной медицины.

Для предупреждения почечно-каменной болезни большое значение имеет общегигиенический режим, правильное питание, двигательная активность, борьба с воспалительными заболеваниями и инфекциями мочевого тракта.

При появлении у больного уратов из его рациона стараются исключить жареное мясо, почки, печень, мясо птицы, сыры, шпинат, салат, редьку, редис. Исключают из питания кислые соки, маринады, пряности. Помочь избавиться от уратов вам могут такие растения, как брусника, лесная земляника, сельдерей, тыква, арбуз.

Рецепты

При всех видах камней в почках народная медицина рекомендует следующие сборы и травы.

◆ Крепкий отвар петрушки пьют без нормы при камнях в почках, мочевом пузыре, печени.

◆ Взять 2 ст. л. измельченных корней петрушки, залить 0,5 л кипятка, настоять в закрытой посуде 3–4 часа, процедить. Принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день за 15–20 минут до еды.

Внимание: при нефрите внутреннее употребление петрушки и препаратов из нее противопоказано.

◆ Взять 2 ст. л. измельченной травы дурнишника обыкновенного, залить 0,5 л крутого кипятка, настоять в термосе 2–3 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 2–3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения 2 недели.

◆ Взять 1 стакан молотого чеснока, 1 стакан медицинского спирта, 1 стакан молодого цветущего подсолнуха (шапочку брать целиком, не отделяя от семечек и лепестков), 1 стакан меда, 1 стакан сока алоэ. Все перемешать, переложить в банку и на

12 дней поставить в темное теплое место. Принимать по 1 ст. л. натощак за 1 час до еды, жевать как жвачку натощак, потом выплюнуть.

◆ Приготовить смесь: 0,5 кг петрушки, 200 г меда, 1 лимон. Пропустить через мясорубку петрушку и лимон, добавить мед. Есть по 1 ст. л. до еды 3 раза в день. Курс лечения 2 месяца весной и 2 месяца осенью. После курса делайте УЗИ. Обычно на первом году лечения камни дробятся, а на следующий год выводятся. Летом: утром натощак выпивайте 1 стакан сока из трех составляющих: моркови, свеклы, свежего огурца, взятых в равных пропорциях.

◆ При почечных камнях, при лечении хронических заболеваний почек, уремии, альбуминурии, при мочекислом диатезе, при большом содержании белка в моче: взять 2 ч. л. травы золотой розги (золотая розга является одним из видов золотарника), настоять 4 часа в закрытом сосуде в 1 стакане остуженной кипяченой воды, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды. Через месяц приема врачебный контроль (УЗИ, анализ мочи) подскажет, необходим ли вам второй курс.

◆ Настой из листьев сирени: 2 ст. л. измельченных листьев залить стаканом горячей воды, довести до кипения, настоять в теплом месте 2–3 часа, процедить и принимать по 1 ст. л. 4 раза в день до еды в течение 2 недель. Лечение повторить через 2 недели. Можно все лето принимать такой настой. Листья сирени не желтеют.

◆ При почечно-каменной болезни рекомендуется обильное питье и теплые ванны с отваром хвоща полевого 2 раза в неделю.

◆ Трава пол-пала. Она способна растворить и вывести из организма все ненужное, вплоть до радиоактивных веществ. Это мощный стимулятор солевого обмена. Приготовить отвар: 1 ст. л. травы залить 1 стаканом воды и кипятить на медленном огне 10–15 минут, настоять не менее 2 часов. Пить по 100 мл 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды в течение месяца. Сделать перерыв 6 месяцев. Курс повторить 3 раза. Траву можно заваривать как чай — 1 ст. л. на 300 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 20 минут до еды. При лечении пол-палой нужно учесть, что настои и отвары из травы не только разрушают и выводят почечные камни в виде песка, но и разрушают зубы. Поэтому отвары и настои пол-палы надо пить через тонкую трубочку и обязательно полоскать рот содовым раствором после каждого приема. Пол-пала прекрасно ле-

чит и хронические воспалительные заболевания почек. На курс лечения требуется 200 г травы.

◆ Хорошо выводит камни из почек оливковое масло с лимонным соком в пропорции: 30 мл масла и 1 ст. л. сока лимона. Пить по 2–3 ст. л. до еды 3 раза в день. Желательно параллельно принимать вышеуказанный сбор по 3 ст. л. 3 раза в день в течение месяца и, конечно же, пить чаи из трав.

◆ Для предупреждения образования камней в почках, желчном пузыре, в печени и в какой-то степени для их растворения принимать длительно, до 5 месяцев, свекольный сироп. Несколько головок красной свеклы хорошо промыть, очистить, нарезать и на медленном огне разварить до густой однородной массы. Сироп пить по 50 мл 4 раза в день за 20 минут до еды.

◆ Полулитровую банку неочищенного овса залить 1 литром кипятка. Кипятить на медленном огне 1 час. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день. Хорошо выгоняет песок и мелкие камни.

◆ Хорошо очищает почки тыква. Используется свежий сок тыквы по 2/3 стакана 3 раза в день.

◆ Хорошо гонят камни корешки тыквы. Корешки мелко режутся и просушиваются. 2 ст. л. сухих корешков заваривают в 0,5 л воды, настаивают 3 часа, пьют по 3/4 стакана 3 раза в день в течение 2 месяцев. Прием этого лекарства хорошо сочетать с приемом теплых ванн.

◆ Высушить корки арбуза и использовать их для приготовления настоев почти при всех видах заболеваниях почек как очищающее и мочегонное средство.

◆ Принимать по 1 ст. л. сок редьки 3 раза в день в течение 2 недель. При необходимости курс лечения повторить.

◆ Для очищения почек от камней взять 20–30 зерен льняного семени, залить 200 мл воды. Кипятить на медленном огне 10 минут. Пить по 1/2 стакана через каждые 2 часа в течение 2 дней.

◆ Отвар семян шиповника применяется при камнях в почках и мочевом пузыре. 1 ч. л. измельченных семян залить стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 15 минут, настоять 2 часа, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

◆ При камнях в почках и мочевом пузыре: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. плодов шиповника, кипятить 10 минут на малом огне, настоять в течение суток и пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день до еды. Можно выпивать по 1 стакану перед сном.

◆ Для выведения камней из почек, мочевого пузыря и печени нужно взять скорлупу яиц, из которых вылупились цыплята, растереть ее в порошок и принимать 3 раза в день по 0,5 ч. л., запивая водой.

◆ Для выведения камней из почек, мочевого пузыря и печени: смешать по 1 ч. л. семена редьки, фасоли и масло жасмина, настоять в тепле ночь, растереть и процедить. Разбавить в 100 мл кипяченой воды и пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

◆ Настой цветов калины разрушает камни в почках, мочевом и желчном пузырях. Залить 1 стаканом воды 1 ст. л. цветов и настоять 4 часа. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ При мочекаменной болезни: насыпать на дно любой посуды слой скорлупы кедровых орехов, залить их спиртом или водкой на 1 см выше уровня скорлупы, настоять 9 дней и процедить. Принимать 3 раза в день за 20 минут до еды по 1 ч. л., разведя небольшим количеством воды. Курс лечения 3–4 недели. Желательно провести 2–3 курса с перерывом между ними в 1 месяц.

◆ При камнях в почках и мочевом пузыре: заварить 3 стаканами кипятка 6 ст. л. измельченных корней шиповника, поставить на огонь и кипятить 15 минут с момента закипания на медленном огне. Пить теплым по 1 стакану 3 раза в день после еды. Примерно через 20 минут после отвара шиповника выпить 1/2 стакана отвара толокнянки. Заварить 3 стаканами 3 ст. л. травы, выпарить на плите 1/3 отвара.

◆ При камнях в почках, мочевом пузыре, желчном пузыре: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы спорыша и, укутав, настоять 1 час. Пить по 1/3 стакана за 30 минут до еды. Затем с интервалом в 5–10 минут (тоже до еды) выпить 1/2 стакана отвара листьев дурнишника. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. листьев, укутав, настоять ночь в термосе и процедить. Самыми лучшими являются листья дурнишника, собранные в середине августа.

◆ При мочекаменной болезни смешать по 10 г листьев земляники, листьев брусники, розмарина, травы полевого хвоща, корня солодки, плодов тмина, плодов можжевельника. Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 2 стакана в день.

◆ При камнях в почках и мочевом пузыре: прокипятить в 0,5 л молока в течение 5 минут 1 ст. л. травы и 1 ст. л. корней

лапчатки гусиной и настоять 30 минут. Пить за 20 минут до еды: утром — 150 мл, в обед — 100–120 мл, в полдник — 70–80 мл и остаток — перед ужином. Одновременно с отваром лапчатки надо принимать по 1/3 стакана настоя спорыша. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. спорыша, настоять 1 час, процедить.

◆ Для безболезненного удаления камней из почек смешать 200 мл кипяченой холодной воды и сок 1/3 лимона средней величины. Пить в течение 10 дней утром натощак, следующую порцию перед обедом и вечером перед сном.

◆ При камнях в почках заварить 1 стаканом кипятка 20 г листьев брусники, настоять 1 час, процедить, пить 3 раза в день за 30 минут до еды по 1/3 стакана.

◆ При камнях в почках греют 15 минут на водяной бане смесь из 1 стакана меда и 1 ст. л. корневища аира, остывшую смесь перемешивают до получения однородной массы и принимают по 1 ч. л. 3–4 раза в день до еды. Прием этой смеси следует чередовать с приемом настоя черной редьки на меду с водкой (смешать по 1 стакану сока редьки, меда и водки, настоять 3 дня, принимать по 40 мл 3 раза в день).

◆ При камнях в почках помогает настой: на 0,5 л кипятка 60 г травы тысячелистника настоять в течение 30 минут, процедить и принимать по 1 ч. л. 3 раза в день. Еще лучше настойка на водке из травы и цветов тысячелистника. Принимать по 2 ст. л. (разведя водой) перед едой.

◆ При камнях в почках помогают березовые листья. Весной, как только сойдет клейкость с листьев (она держится 3 дня), сразу собрать их, разложить на бумаге и просушить. Приготовленные таким образом листья разложить по бумажным или марлевым мешочкам. Для приготовления настоя заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. (в более тяжелых случаях 1 дес. л.) сушеных листьев, настоять 30 минут, процедить. Пить как чай, натощак, 3–4 раза в день, лучше вприкуску с медом. Во время лечения исключить из рациона мясные и молочные продукты, заменив их кашами из разных круп, овощами, фруктами и травами.

◆ Пить 3 раза в день по стакану горячей воды, в которой размешать 1 ст. л. порошка из сушеной яблочной кожуры.

◆ Смешать 2:1 по весу порошка трав полыни и руты. Принимать по 2 г в течение дня, запивая водой, при камнях в почках в течение 10 дней, с перерывом на 2 дня. Курс лечения — один месяц.

◆ Высушить пленки куриных желудков, растереть их в порошок, принимать при камнях в почках по чайной ложке утром натощак в течение 20 дней.

◆ При камнях в мочевом пузыре 2 раза в день съедать по 1–2 ч. л. камеди (смолы) с дерева сливы.

◆ 100 г семян алтея залить 2 л сухого белого вина, настоять в темном прохладном месте один месяц, периодически встряхивая содержимое, затем довести до кипения и варить на слабом огне 30 минут, охладить, процедить. Пить по 50 г 3 раза в день до еды при камнях в почках, а также при кашле.

◆ 200 г сока лимона и 200 г меда варить в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды при почечно-каменной болезни, сердцебиении, геморрое, туберкулезе легких, желудочных катарах, остром ревматизме, подагре.

◆ При камнях в мочевом пузыре, задержке мочи, для укрепления зрения полезно съедать ежедневно по 3–5 ядер горького миндаля.

◆ 100 г порошка семян горчицы полевой настоять в 1 л вина старой выдержки. Пить по 50 мл, предварительно встряхивая содержимое, 3 раза в день при мочекаменной болезни.

◆ 100 г свежей травы полыни горькой настоять сутки в 1 л холодной воды, затем довести до кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне 30 минут, процедить, прибавить 500 г сахара или меда, варить до готовности сиропа. Хранить в теплом прохладном месте. Принимать по 1 ч. л. 3–4 раза в день до еды при мочекаменной болезни и болезнях мочевых путей.

◆ Пить утром натощак по 50–70 мл сока редьки посевной при мочекаменной болезни, водянке.

◆ Прием 1 г порошка ладана 2–3 раза в день до еды растворяет камни в мочевом пузыре, укрепляет желудок.

◆ Принимать семена лука-порея по 3 г 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая теплой водой, при камнях в мочевом пузыре.

◆ Чисто вымыть клубни картофеля, очистить тонкий слой кожуры, взять две пригоршни очисток и варить их до размягчения. Отвар слить и пить при почечно-каменной болезни 2–3 раза в день до еды по полстакана. Отвар картофельных очисток — хорошее средство при лечении этого заболевания. Следует помнить, что картофель должен быть выращен без химических удобрений, пестицидов и других добавок.

◆ Смешать в равных частях по весу измельченные в кашицу вместе с кожурой, но без семян лимоны, мед, оливковое масло. Хранить в холодильнике. Принимать при песке в почках по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Сухой аптечный экстракт марены красильной принимают по 1 таблетке 3 раза в день (перед употреблением таблетку растворить в 1 стакане теплой воды) при мочекаменной болезни.

◆ Взять 1 кг репчатого лука, пропустить через мясорубку, добавить 400 г сахара (при диабете — сорбита), кипятить, помешивая, на малом огне 2 часа, профильтровать через марлю. Получится 500 мл жидкости. Все разделить на 4 равные части и на следующий день в 8 часов утра принять первую порцию. Через 20 минут легкий завтрак. Далее прием фильтрата в 12, 16, 20 часов. Следующие 4–5 дней просматривать собранную урину на наличие песка.

Почечная гипертония

При обширных поражениях мельчайших сосудов почек обычно происходит повышение артериального давления. Чаще всего этот симптом развивается при хроническом нефрите и хроническом пиэлонефрите. Но если при хроническом пиэлонефрите артериальное давление легко снижается при затухании болезни или от применения лекарственных препаратов, то при нефрите этого не происходит. При хроническом нефрите артериальное давление постоянно повышено. На фоне стабильного повышения артериального давления могут произойти и гипертонические кризы, и острое нарушение сердечного кровообращения. Гораздо быстрее у таких больных развивается атеросклероз.

Поражение сердца при почечной гипертонии может быть как острым, так и хроническим.

Нарушения мозгового кровообращения могут наблюдаться в виде приступов головной боли, параличей, парезов, кратких моментов потери сознания и т. д.

Почечное давление с трудом снижается при применении лекарственных препаратов. *Конечно, при его лечении надо в первую очередь лечить основное заболевание, вызывающее повышение давления.*

Рецепт

◆ При гипертонии, болезни почек, мочевого пузыря, нефрите: есть свежие плоды рябины красной или плоды, настоянные

на меду. Полезно также использовать высушенные плоды рябины в виде настоев, отваров, компотов, киселей.

Отеки почечного происхождения

Отеки являются одним из наиболее часто встречающихся симптомов при заболевании почек. Выраженные почечные отеки чаще наблюдаются при таких заболеваниях, как острый и хронический нефрит, васкулиты, нефроз, амилоидоз. Введение в организм большого количества воды и поваренной соли, острое отравление почек также могут сопровождаться отеками.

Необходимо уметь различать отеки, возникающие при заболеваниях почек, от отеков при заболеваниях сердца. Основные различия следующие:

— почечные отеки развиваются очень быстро, сердечные нарастают постепенно, в течение нескольких месяцев;

— почечные отеки сначала появляются на лице (отечность век, «мешки под глазами», одутловатость лица и т. д.). Сердечные отеки чаще начинаются с нижних конечностей и живота;

— почечные отеки можно легко переместить с одного места на другое, они мягкие и подвижные. Сердечные же отеки мало смещаемы и более плотны на ощупь;

— при сердечных отеках почти всегда бывает увеличена печень. При почечных этого явления почти не наблюдается;

— при отеках сердечного происхождения больной не может низко лежать из-за одышки, при почечных отеках этого не наблюдается;

— сердечные отеки сопровождаются рядом «сердечных» симптомов, почечные отеки — «почечной» симптоматикой;

— у хронических почечных больных перед появлением отеков часто начинает быстро нарастать вес (за счет скрытых отеков), чего не бывает у больных с заболеваниями сердца.

Рецепты

◆ Смешать по стакану березовых почек и травы хвоща. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, держать на водяной бане 15 минут, остудить, процедить и отжать остаток. Долить кипяченую воду до объема стакана и принимать отвар по 1/2 стакана 3–4 раза в день. Курс лечения 7–10 дней.

Внимание! Людям, страдающим нефритами и нефрозами (особенно в острой форме), отвары и настои из березовых листьев нужно принимать только под наблюдением врача.

◆ При отеках, связанных с почечной недостаточностью и нарушениями кровообращения, при циститах и хронических пиэлитах взять 1 ст. л. плодов можжевельника обыкновенного и 1 ст. л. березовых почек. Залить смесь 0,5 л кипятка (предварительно растереть составные части в порошок), настоять ночь и пить по 1 ч. л. настоя каждый час, независимо от еды, с 8 утра до 20 часов вечера. В случае отхождения камней и песка из почек, что может случиться при мочекаменной болезни или при мочекислом диатезе, пить кисель из льняного семени — по 1 ст. л. 3 раза в день и по 1 кофейной ложке оливкового масла 5–6 раз в день. Область почек держать в тепле. Лечиться три недели, 10 дней перерыв. Курс повторить.

◆ При отечности и затрудненном мочеиспускании в случаях нефрита принимать по 1 ст. л. порошок из семян вьюнка полевого 3 раза в день до еды — до нормализации мочеиспускания.

◆ Против водянки в качестве диеты полезны три молочных супа в день с нарезанным свежим луком. Улучшение наступает через неделю, усиленное мочеиспускание длится две недели.

◆ 50 г свежих измельченных луковиц лилии белой залить 0,5 л водки, настоять 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить по 30 капель, запивая водой, 3 раза в день за 20 минут до еды при водянке.

◆ Если отекают ноги, полезно их растирать утром и вечером отваром чеснока: 1 ст. л. кашицы чеснока варить 5 минут в 2 стаканах воды, охладить, процедить.

◆ Взять 30 г сухих измельченных корней бузины черной, залить 1 л воды, варить на слабом огне до тех пор, пока не останется 0,5 л жидкости, процедить. Пить по 1/3 стакана за 30 минут до еды при водянке живота. Курс лечения — 1,5–2 месяца. При необходимости повторить после 2–3 недель перерыва.

◆ Дыня полезна при водянке и способствует выведению камней из почек и мочевого пузыря. Лучше всего есть дыню в промежутках между двумя приемами пищи.

◆ Взять 50 г свежих измельченных клубней цикламена, залить 0,5 л спирта, настоять в темном теплом месте 15 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 30–40 капель 2–3 раза в день до еды при водянке.

Нефрит (гломерулонефрит)

Нефрит является одним из наиболее частых воспалительных заболеваний почек. Воспаление почек с преимущественным поражением сосудов почечных клубочков приводит к нефриту.

Нефрит может быть *острым* и *хроническим*.

Острый нефрит развивается чаще после ангины или обострений хронического тонзиллита, заболеваний верхних дыхательных путей, вызванных стрептококком, после воспаления легких, дифтерии, сыпного и брюшного тифа. Важная роль в возникновении этого заболевания почек принадлежит переохлаждению. Если нарушена иммунная система организма, то нетрудно понять, что заболевание скорее разовьется в незащищенном и ослабленном организме. Характерные проявления острого нефрита — отеки, изменения состава мочи, повышение артериального давления, явления ишемической болезни, боли в области сердца. В пожилом возрасте отеки бывают менее выражены и часто проходят самостоятельно. Изменения в моче (кровь, белок и т. д.) держатся почти постоянно, то уменьшаясь, то увеличиваясь. Болезнь иногда до самого конца протекает как сердечное заболевание. Поэтому при упорном повышенном давлении надо обязательно проверять почки.

При хроническом нефрите периодически возникают обострения, признаки заболевания менее выражены.

Лечение нефритов проводится с учетом возрастных особенностей организма. Больному не рекомендуется полностью постельный режим, режим должен быть активным. Количество воды следует ограничить умеренно — желательно, чтобы количество потребляемой жидкости соответствовало количеству жидкости, выделяемой из организма за сутки. Потребление соли почечным больным следует резко ограничить (до 5–6 г в сутки) из-за возможности увеличения отеков.

Рецепты

◆ При воспалительных заболеваниях почек и печени: натереть на терке черную редьку, выжать сок через марлю, смешать его с медом (один литр сока на 300 г меда). Пить по 2 ст. л. перед едой и на ночь.

◆ При воспалении почек рекомендуется принимать мочегонные средства: чай с лимоном и мелиссой, чай из хвоща полевого и липового цвета. Эти чаи способствуют очищению почек и выведению накопившихся вредных веществ, солей, песка.

◆ У средней величины тыквы срезать верхушку, вынуть семена и волокнистую часть мякоти, приготовить смесь из 0,25 л растительного масла и 250 г сахарного песка, тщательно размешать ее и залить в тыкву; закрыть ее срезанной верхушкой и

испечь в духовке, очистить от кожуры и все тщательно истолочь. Полученную кашу принимать при нефрите по 1 ст. л. 3 раза в день до еды. Хранить в холодильнике.

◆ При заболеваниях почек необходимо включать в рацион листья одуванчика. Собирать листья следует в мае-июне (до цветения).

◆ Взять 100 г молодых весенних листьев березы, измельчить и залить 2 стаканами теплой кипяченой воды, настоять 6 часов, процедить, отжать и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

◆ Взять в равных частях травы пустырника, цветки календулы, травы полыни, травы буковицы лекарственной. 1 ст. л. сбора залить стаканом воды, кипятить 10 минут, настоять 4 часа, процедить. Принимать по 50 мл 4 раза в день.

◆ Отвар плодов черники принимать при воспалительных заболеваниях почек.

◆ Постоянно пить молотую кожуру яблок (в порошке). 1 ст. л. порошка залить стаканом воды, кипятить 3 минуты, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

◆ Сушеную траву «медвежьи ушки» заваривать и пить как чай при воспалительных заболеваниях почек.

◆ Больным с воспалительными заболеваниями почек полезно раз в неделю проводить разгрузочные «арбузные дни»: в течение дня съедать только 1–1,5 кг арбузной мякоти. Такие дни значительно облегчают работу почек, печени, желчного пузыря.

◆ Выпивать ежедневно 2–3 чашки настоя шиповника.

◆ Приготовить сбор: листья толокнянки — 3 части, цветки василька — 1 часть, корень солодки — 1 часть. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать 3 раза в день по 1/3 стакана как противовоспалительное и мочегонное средство.

◆ Приготовить сбор: трава хвоща полевого, корень лапчатки гусиной по 3 части, листья подорожника — 4 части. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, настоять 1 час. Принимать по 1/2 стакана на ночь при воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

◆ Приготовить сбор: листья земляники — 1 часть, листья крапивы и березы по 2 части, семя льна — 5 частей. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить, принимать по 1/2 стакана в теплом виде 3–4 раза в день за 20 минут до еды при нефрите и пиэлонефрите.

◆ 2 ст. л. цветков василька синего (василька посевного) залить 300 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Выпить в течение дня в 3 приема. Принимается при нефритах.

◆ Жеруха лекарственная (кресс водяной). Растение применяется только в свежем виде. Принимать по 2–3 пригоршни листьев в виде салата в течение 2–3 недель.

◆ 3 ст. л. плодов терна залить 0,5 литра рома, настоять сутки, периодически встряхивая содержимое. Принимать при нефрите натощак по 50 мл.

◆ 1 ч. л. сухих измельченных листьев розмарина залить 350 мл воды и 150 мл красного вина типа кагор, настоять сутки, довести до кипения, варить 5 минут, снова настоять, укутав, 20 минут, затем процедить. Пить при нефрите по 2 ст. л. до и после еды. Хранить в холодильнике.

◆ При нефрите, сопровождающемся болезненным капельным мочеиспусканием, съедать по 1 ст. л. порошок семян гвоздики 3 раза в день за 15 минут до еды, запивая водой.

◆ Смешать в равных частях по весу порошки ряски и семян лопуха. Принимать при остром нефрите по 1 ч. л. 3 раза в день за 20 минут до еды, запивая водой.

◆ При остром и хроническом нефритах, при расширении почек (гидронефроз): залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. толокнянки и настоять, укутав, 30 минут. Пить 4–5 раз в день по 1 ст. л. через 30 минут после еды. Противопоказано при гломерулонефрите и беременности.

◆ При нефритах, пиэлитах, пиэлонефритах: залить 1 стаканом кипятка 1–2 ч. л. травы подмаренника, держать на водяной бане 15 минут, настоять 30 минут и процедить. Пить по 1–2 ст. л. 4–5 раз в день за 30 минут до еды.

◆ При нефрите: смешать по 10 г ягод можжевельника, листьев березы, корня одуванчика. Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, настоять до остывания и процедить Пить 3 раза в день по 1 ст. л.

◆ Хорошим средством при хроническом воспалении почек считается смесь из равных количеств листьев и корней крапивы, корней и корневищ солодки. 1 ст. л. смеси настоять 2 часа в 2 стаканах кипятка, пить по 1 стакану утром и вечером.

◆ При заболеваниях почек: залить 2 стаканами кипятка 3 ст. л. манжетки обыкновенной, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

◆ При воспалении почек рекомендуется принимать следующий настой, обладающий мочегонным и сильным противовоспалительным действием: смешать в равных количествах корень окопника и траву золотой розги. Залить 0,5 л 2 ст. л. смеси, настоять ночь в термосе, процедить. Пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

◆ Для очищения почек: залить 1 стаканом воды 1 ч. л. семени льна, кипятить на водяной бане 20 минут, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана каждые 2 часа в течение двух дней. Перед приемом отвар немного взболтать, разбавить водой. Можно добавить лимонный сок.

Пиэлонефриты

Пиэлонефрит — это инфекционно-воспалительное заболевание слизистой почек и почечной лоханки. Чаще болеют девочки, женщины, пожилые люди и больные мочекаменной болезнью. Возбудителем пиэлонефрита чаще всего являются кишечная палочка, энтерококк и другие микроорганизмы.

Различают пиэлонефрит *острый* и *хронический*.

Острый пиэлонефрит развивается в результате внедрения в почку патогенных микроорганизмов. Возникновению заболевания способствует и сахарный диабет. Предшествуют ему обычно такие заболевания как цистит, уретрит. Острый пиэлонефрит начинается бурно, с резкого повышения температуры, которая носит непостоянный характер. Больные жалуются на сильную головную боль, учащенное дыхание, сухость языка, боли в области поясницы, тошноту, рвоту. Даже при отсутствии воспаления со стороны мочевого пузыря острый пиэлонефрит сопровождается учащенным болезненным мочеиспусканием.

Профилактика острого пиэлонефрита состоит в борьбе с инфекционными процессами и в удалении препятствий, нарушающих отток мочи. Острую форму этого заболевания обычно пролечивают антибиотиками. Больным следует соблюдать строгий постельный режим, им назначают молочно-овощную диету, обильное питье в виде чая с лимоном или минеральные воды (при кислой моче — «Боржоми», «Ессентуки-4», при щелочной — «Славяновская» или «Смирновская»).

Основой лечения любых почечных заболеваний является режим питания — диета. При остром пиэлонефрите из пищевого рациона необходимо исключить жареное, соленое, острое (хрен, горчица и др.), копченое. Абсолютно противопоказан алкоголь.

Основной упор в питании при остром пиэлонефрите надо делать на крупяные блюда, овощи (за исключением помидоров и томатного сока), молочные блюда.

Хронический пиэлонефрит — результат недолеченного острого пиэлонефрита. Отличается вялотекущим течением. Больные жалуются на быструю утомляемость, головную боль, общее недомогание. Лихорадка часто отсутствует, редко бывает температура 37,2°–37,4°. Одним из частых проявлений хронического пиэлонефрита является артериальная гипертония. Это по существу гипертоническая форма хронического пиэлонефрита. Хронический пиэлонефрит протекает длительно и может продолжаться до 20 и более лет. Хронический пиэлонефрит чаще носит сезонный характер (осень, зима).

Основной задачей при лечении хронического пиэлонефрита является предупреждение обострений. При хроническом пиэлонефрите особых ограничений в питании делать не следует, единственное, чего нужно остерегаться, — это поваренной соли, чересчур острых блюд. При обострении заболевания питание должно быть таким же, как и при остром течении болезни. Не рекомендуется во время болезни сыры, крепкие бульоны, которые увеличивают нагрузку на почки. Полезны все бахчевые, очень полезна морковь. Весьма желательны ягоды, особенно шиповник (пить отвар которого хорошо как в периоды обострения, так и между ними). Отвар шиповника должен иметь достаточную концентрацию и по интенсивности окраски напоминать неслабый чай.

Если болезнь зашла далеко и наблюдаются признаки почечной недостаточности, больному ограничивают потребление соли до 5 г в день. Лучше пользоваться не обычной поваренной, а морской солью, в которой много необходимых микроэлементов. Лечение хронического пиэлонефрита может быть долгим, растянутым на месяцы и годы. Чтобы добиться устойчивой ремиссии, параллельно с пиэлонефритом необходимо пролечивать воспаления миндалин, придатков у женщин, гайморит, кариозные зубы — где бы инфекция ни гнездилась, она легко переносится на почки и оседает там, где есть условия.

Рецепты

◆ Приготовить сбор: листья березы — 2 части, листья крапивы — 2 части, листья земляники — 1 часть, семя льна — 5 частей. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять

1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день за полчаса до еды.

◆ Взять 1 ст. л. измельченной травы манжетки, залить стаканом кипятка, довести до кипения и настоять 4 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана три раза в день за 15 минут до еды.

◆ Взять 1 ч. л. измельченных в кофемолке березовых почек, залить стаканом кипятка, держать на небольшом огне 5–7 минут, настоять в закрытой посуде час, процедить. Принимать по 1/4 стакана подогретого настоя 2–3 раза в день после еды. Применяется и при цистите.

◆ В стакане кипяченой воды развести 2 ст. л. раздавленной земляники, добавить 1/2 ч. л. меда, по вкусу добавить сок лимона. Принимать по 1 стакану в день.

◆ При хроническом пиэлонефрите приготовить сбор: шиповник, зверобой, лист березы, золототысячник, золотарник, хмель, цикорий (корень). Компоненты берут поровну, измельчают. 1 ст. л. смеси заливают кипятком, выдерживают на водяной бане 30 минут, настаивают 1 час. Затем процеживают, добавляют 2 ч. л. меда и 1 ст. л. сока подорожника (или пастушьей сумки, тысячелистника). Принимают по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2–3 месяцев.

◆ При хроническом пиэлонефрите приготовить сбор: хвощ полевой, череда, хмель, крапива, пустырник, фиалка, лист брусники. Приготовление и прием такой же, как и в предыдущем рецепте.

◆ При хроническом пиэлонефрите приготовить сбор, который обладает выраженным противомикробным действием: листья толокнянки, почки тополя — по 2 части, зверобой, мать-и-мачеха — по 1 части, корень окопника и семена аниса — по полчасти. 1 ст. л. смеси варить 10 минут в 0,5 литра воды, настоять 1 час, процедить, добавить 1 ст. л. меда и 1 ст. л. сока зверобоя или тысячелистника. Принимать по 150 мл 3 раза в день после еды. Обычно курс лечения 1,5 месяца до стихания воспаления.

◆ При воспалении почечных лоханок и инфекции мочеполовых путей (исключить острое почечное воспаление, нефриты, беременность) — натощак долго жуют плоды можжевельника до образования сметанообразной кашицы, семена выплевывают. В первый день — 6 штук. Каждое утро в течение 14 дней прибавлять по одному плоду. Дойдя до 20 штук, начинают по одному

уменьшать количество плодов, и так — до 6. Три дня перерыв, и вновь повторить лечебный курс.

◆ Взять 1 кг неочищенного овса с шелухой, промыть, залить 5 л воды. Кипятить до тех пор, пока 1 л воды не выкипит. За 5 минут до того, как снять отвар с огня, добавить 1 стакан молотого сухого (вместе с усиками) шиповника. Снять кастрюлю с огня и через 5 минут процедить через марлю. Получается около 3 л отвара. Остудить и в чуть теплый отвар добавить 1 стакан меда и четверть стакана сока алоэ (широкие листья, не моложе 3 лет, алоэ перемолоть и отжать сок). Пить строго через 10 минут после еды 3 раза в день сначала 200 мл отвара, а потом пить такое же количество сыворотки от творога. Это разовая доза. Сыворотки понадобится тоже около 3 л. После того, как вы выпили по 3 л отвара и сыворотки, сделайте анализы мочи. Сделайте перерыв 2–3 недели и повторите курс.

◆ Чтобы не обострялся пиэлонефрит, пить отвар из листьев брусники: 1 ст. л. листьев на 1 стакан кипятка, кипятить 5 минут, процедить, пить по 2 ст. л. 3–4 раза в день.

◆ При пиэлонефрите надо принимать прополисное масло 3 раза в день по 1 ч. л. за час до еды. Для приготовления масла необходимо взять 1 кг несоленого сливочного масла, растопить в эмалированной миске и остудить до 80°. Затем в масло добавить 150 г прополиса, предварительно растопив на водяной бане. Запивать соком или компотом, потому что масло получается горьким.

◆ Хорошим противовоспалительным действием при заболевании почек обладает смесь картофельного и клюквенного соков. Для приготовления напитка извлечь картофельный сок из 250 г клубней. Посуду с соком оставить на 1–2 часа для оседания крахмала, а затем аккуратно слить жидкую часть без осадка. Параллельно отжать сок из 50 г ягод клюквы. Приготовленные соки соединить и в течение суток принять всю смесь небольшими порциями. Курс лечения не менее месяца.

◆ Ягоды клюквы и сок из них — необходимый компонент при лечении пиэлонефрита.

Почечная недостаточность

При вяло текущих, длительных заболеваниях почек у больных часто развивается почечная недостаточность. Конечной стадией этой недостаточности является уремия. Уремия — мочекровие — представляет собой самоотравление организма азо-

тистыми шлаками. Почечная недостаточность может развиваться у любого больного, страдающего патологией почек.

Различают острую и хроническую формы почечной недостаточности. В начальных стадиях заболевание не дает выраженной симптоматики, но при дальнейшем развитии болезни больные жалуются на общую слабость, зуд кожных покровов, сухость кожи, нарушение сна и аппетита. Артериальное давление у таких больных обычно повышено.

Хроническая форма почечной недостаточности развивается медленно. Вначале может наблюдаться лишь умеренная задержка азотистых шлаков в организме, легко выравниваемая только диетой с ограниченным количеством белка. В более поздних стадиях моча приближается по своему составу к клубочковому фильтрату, и изменение диеты на ее состав действует мало. В организме все в большем количестве накапливаются шлаки, натрий, хлор, вода. Мочеотделение значительно снижается, что усугубляет картину самоотравления.

При развившейся уремии состояние больного тяжелое. У него возникает отвращение к пище, сухость во рту, тошнота, рвота, тяжесть в подложечной области, кожный зуд. Язык сух, изо рта ощущается неприятный запах ацетона, кожа становится бледно-желтой. Больные вялы, апатичны, часто впадают в полузабытье. Может развиться уремическая кома. Больной может погибнуть от расстройства сердечной и дыхательной деятельности.

Лечение зависит от стадии заболевания. В начальных стадиях следует придерживаться строгой диеты с резким ограничением белка и обычного лечения болезни. Диета почечного больного может быть строгой и щадящей. При строгой диете из пищи полностью исключаются мясо, рыба, творог, в рационе увеличивается доля углеводов и жиров растительного происхождения.

При щадящей диете допускается принимать в пищу небольшое количество рыбы, мяса и других продуктов, содержащих белок. Степень жесткости диеты зависит от лабораторных анализов почечного больного.

При лечении хронической почечной недостаточности обычно используют препараты, выводящие из организма азотистые шлаки. Из лекарственных растительных препаратов таким свойством обладают следующие: астрагал серпоплодный и шерстистоцветковый, корень одуванчика, листья березы, листья брусники, трава хвоща полевого, плоды шиповника, плоды фенхеля, семя льна, солома овса, трава зверобоя, трава спорыша, цветы василька,

трава лапчатки гусиной и другие. Эти лекарственные растения применяются как по отдельности, так и в форме разных смесей трав, например:

◆ Взять поровну: траву вереска, траву зверобоя, цветы василька синего, корень петрушки, семена льна, плоды фенхеля, корни одуванчика, побеги смородины черной, плоды шиповника. Все смешать, измельчить. 2 ст. л. сбора залить 300 мл кипятка, настоять в термосе 3 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день через полчаса после еды.

◆ Взять поровну: травы астрагала, побеги почечного чая, листья брусники, травы лапчатки гусиной, плоды шиповника, плоды укропа, травы спорыша, травы крапивы. Все смешать, измельчить. 2 ст. л. сбора залить 300 мл кипятка, настоять в термосе 3 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день через полчаса после еды.

Нефрозы

Нефроз — это заболевание всего организма. Возникает он при воздействии различных ядов на канальцы и клубочки почек, которые при этом подвергаются перерождению. При этом обязательно нарушен липоидный и белковый обмен. Различают нефрозы ***острые*** и ***хронические***.

Острый нефроз может быть представлен в виде трех вариантов заболевания.

Лихорадочная альбуминурия — это состояние, при котором происходит нерезкое белковое или жировое перерождение эпителия почечных канальцев. В этом случае в моче всегда появляется белок, артериальное давление при этом не повышается, отеков не бывает. Это заболевание возникает при тяжелых инфекционных заболеваниях, таких как пневмония, дифтерия, тиф и др. После того как заболевание проходит, исчезает белок в моче и проходят все явления альбуминурии.

Сулемовый некронефроз — омертвение канальцев почек. Возникает при отравлении сулемой. После приема больших доз сулемы у больного появляются боли по всему ходу желудочно-кишечного тракта, рвота, понос (иногда с кровью). Через несколько дней после приема больших доз сулемы уменьшается, а затем и совсем прекращается мочеотделение. Почти всегда при отравлении большими дозами сулемы развивается картина уремии. Для предотвращения уремии и летального исхода больным, отравившимся сулемой, необходимо как можно быстрее дать

11 – 4862

выпить несколько сырых яиц в молоке. Яйца и молоко связывают сулему, превращая ее в нерастворимые соединения, которые затем удаляются из организма. Обязательно делают неоднократное промывание желудка и большие клизмы. Больному рекомендуется как можно больше потреблять воды и других жидкостей для вымывания остатков сулемы из организма.

Посттрансфузионный некронефроз — это омертвление канальцев и клубочков почек при переливании несовместимой крови. Обычно при переливании несовместимой крови больные жалуются на боли в пояснице, рвоту, расстраивается мочеотделение, затем присоединяется желтуха. При переливании несовместимой крови больные могут погибнуть от почечной или печеночной недостаточности.

Хронический нефроз чаще всего возникает в результате долго действующих отравлений организма. Это может происходить при туберкулезе, малярии, сифилисе, хроническом отравлении различными веществами (ртуть, мышьяк и др.). При хроническом нефрозе чаще всего происходит жировое перерождение почечной ткани — липоидный нефроз. При хроническом липоидном нефрозе больные жалуются на значительные отеки и постоянное присутствие белка в моче. Как правило, артериальное давление не повышается, крови в моче не бывает. Болезнь начинается с появления одутловатости лица (сначала по утрам, потом это явление становится постоянным). Постепенно отеки увеличиваются и распространяются по всему телу. Особенно много жидкости скапливается в нижней части живота и нижних конечностях. Больные быстро слабеют, их беспокоят головные боли, сердцебиение, одышка. Моча мутного цвета, больные жалуются на непрекращающиеся поносы.

Хронический нефроз может тянуться долгие годы с периодами улучшения и ухудшения. Так как с жидкостью организм теряет большое количество белка, то больные слабеют, сопротивляемость их к инфекциям значительно снижается, и поэтому погибают они чаще всего от случайно присоединившейся инфекции.

Лечение нефрозов представляет собой трудную задачу и сводится в основном к борьбе с причинами, вызывающими заболевание, — хроническими интоксикациями и инфекциями. Помощь фитотерапии заключается в назначении больным мочегонных растительных препаратов (см. в других разделах данной брошюры) и препаратов, содержащих большое количество вита-

минов. *Количество принимаемой жидкости должно быть резко ограничено. В диете больного в большом количестве постоянно должен присутствовать белок и минимальное количество поваренной соли. Основными продуктами питания для таких больных является творог, хлеб, испеченный без соли, несоленое мясо, молоко, яйца, сметана. К блюдам для улучшения вкуса можно добавлять лук, лимон, укроп, петрушку, уксус, грибы, сельдерей и т. д.*

Циститы

Цистит — воспаление мочевого пузыря. Основной причиной циститов является инфекция, в результате которой происходит воспаление мочевого пузыря, развитию которого способствуют раздражение слизистой оболочки мочевого пузыря и переохлаждение тела. Циститом гораздо чаще болеют женщины, что объясняется в основном коротким мочеиспускательным каналом и частотой воспалительных заболеваний женской половой сферы, находящейся в непосредственной близости от мочевого пузыря. Такие заболевания малого таза, как дивертикулы, опухоли, простатиты, камни (все, что препятствует нормальному оттоку мочи), тоже способствуют развитию заболевания. Цистит может явиться следствием травмы мочевого пузыря или его облучения (при лучевой терапии рядом расположенных органов).

Болезни мочевого пузыря чаще случаются зимой, и лечат их теми же средствами, что и почки. Мочевой пузырь активен с 15 до 17 часов. О его заболевании говорят боли в задней части шеи, позвоночнике, лодыжках, макушке, нарушение зрения и слезоточивость глаз, зуд в глазах, повышенная чувствительность к холоду и ветру, бессонница, нарушение психического равновесия, геморрой, обильное выделение из носа.

Различают цистит *острый* и *хронический*.

При остром цистите больные жалуются на боли при ощупывании области мочевого пузыря, над лобком, частое и болезненное мочеиспускание, иногда выделение гноя. Моча мутная из-за большого количества лейкоцитов и слущивающегося эпителия.

Хронический цистит является или следствием недолеченного острого, или сопутствует другим заболеваниям мочевыводящей системы.

Лечение как острого, так и хронического цистита начинают с диеты. Из пищи следует исключить все кислые, острые, соленые, жареные продукты и особенно алкоголь. Рекомендуется

обильное питье для промывания мочевого пузыря и уретры. Важно выяснить и устранить причины, способствующие развитию цистита. При лечении циститов, пиэлонефритов, уретритов в острой стадии основной упор делается на лекарственные препараты официальной медицины. Фитотерапия — это вспомогательный метод лечения. При хронических процессах и в стадии ремиссии основным методом лечения становится фитотерапия, потому что лечение травами можно проводить неограниченно долго (конечно, меняя травы и сборы через каждые 1–1,5 месяца).

Рецепты

◆ Взять в равных пропорциях семена льна, листья брусники, трава любистока, трава фиалки трехцветной, цветки календулы. 2 ст. л. измельченной смеси залить 300 мл кипятка, кипятить на водяной бане 15 минут, настоять при комнатной температуре 45 минут, долить кипяченой водой до первоначального объема, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 1 час до еды.

◆ При цистите, нефрите, воспалении мочевых путей: 2 ст. л. измельченной травы амаранта колосистого залить стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 10 минут, настоять 1 час, процедить и долить кипяченую воду до объема стакана. Принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день за 20 минут до еды.

◆ Взять 1 ст. л. измельченной коры березы, взятой с молодых веток, залить стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 10 минут, настоять 1 час, процедить. Пить как чай в течение дня. Курс лечения 3–4 недели.

◆ При цистите взять несколько плодов айвы, разрезать, вычистить из середины все семена и съесть их. Курс лечения от 2–6 дней.

◆ Взять красный кирпич, хорошо нагреть на плите (можно в духовке) и положить его в пустое ведро. Хорошо укутать себя и ведро; капнуть 5 капель скипидара на кирпич и сесть на ведро. Пары скипидара хорошо прогревают и способствуют излечению заболевания.

◆ Взять листья березы повислой, листья толокнянки, корень солодки голой, кукурузные столбики с рыльцами, корневище пырея — всего по 3 ст. л. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Заполнить овсом в шелухе любую посуду до половины и долить водой доверху. Кипятить на среднем огне 30 минут,

быстро слить, добавить цветы календулы, настоять ночь в термосе, процедить и пить в теплом виде по 1–1,5 л в день в течение 2 недель (интересно, что этот же состав издавна применяется травниками для излечения больных от пристрастия к алкоголю).

◆ Взять: корневище лапчатки — 3 части, трава хвоща полевого — 3 части, листья подорожника — 4 части. Приготовление, как в предыдущем рецепте. Принимать по 1/2 стакана в теплом виде 3–4 раза в день за час до еды.

◆ Мята лечит тяжелое воспаление мочевого пузыря. Собирать траву следует в период цветения. 20 г травы залить 1,5 л кипятка, кипятить 5–10 минут, остудить, принимать по 1 стакану 3 раза в день в течение месяца.

◆ При болезнях мочевого пузыря пить как чай отвар майской березовой коры: кору взять с молодого дерева весной, во время сокодвижения, настоять в холодной воде 6 часов, мелко нарезать, залить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. коры, поставить на огонь. Кипятить на малом огне 20 минут, настоять 30 минут, процедить.

◆ При цистите: Залить 0,5 л водки 5 ст. л. почек тополя черного (осокоря) и настоять 21 день в темном месте. Пить по 1 ч. л. 3–4 раза в день во время еды.

◆ При цистите: заварить в 1,5 стакана кипятка 1 ст. л. травы укропа вместе с семенами и настоять 30 минут. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ При цистите: заварить в 0,5 л кипятка горсть ботвы моркови, настоять, укутав, 1 час. Выпить в течение дня в 3–4 приема за 30 минут до еды.

◆ При цистите: пить по 1–2 ст. л. сок репы, кипяченный на малом огне в течение 5 минут.

◆ При цистите: заварить стаканом кипятка смесь из 1 ч. л. татарника колючего и 1 ч. л. семян укропа, настоять в термосе 1 час, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день. Курс лечения 1 месяц. Провести от 1 до 6 курсов.

◆ Взять по 4 ст. л. измельченной свежей травы зверобоя и золототысячника, залить 1 л растительного масла, настоять в темном прохладном месте две недели, периодически встряхивая содержимое, затем варить в закрытой посуде на водяной бане 1 час, настоять 1–2 дня, процедить. Принимать при папиломе мочевого пузыря по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Болезненное мочеиспускание. Задержка мочи

Причинами прекращения выделения мочи в мочевой пузырь могут быть закупорка мочеточника камнем, опухолью, большая кровопотеря или лихорадочное состояние. Задержка мочи вызывает растяжение стенок мочевого пузыря и сильные боли внизу живота, которые могут отдавать во внутренние органы.

При прекращении образования мочи вследствие прекращения кровоснабжения почек (закупорка почечной артерии или засорение почечных клубочков продуктами распада тканей, попавших в кровь при синдроме длительного раздавливания) или вследствие нарушения структуры почек (например, при отравлении солями тяжелых металлов): в этих случаях прибегают к очищению крови при помощи искусственной почки или делают пересадку донорской почки.

При задержке мочи наблюдается общее тяжелое состояние: головная боль, рвота, тошнота, судороги, понос, раздражение кожи. Могут появиться отеки, спутанность сознания и другие симптомы отравления мочевой кислотой. Часто задержка мочи встречается у мужчин пожилого возраста при аденоме предстательной железы. Если задержка мочи возникла от спазма мочеточиков, то есть несколько способов снять этот спазм. Больному кладут теплую грелку на живот и промежность, создают звук падающей по каплям воды (для усиления рефлекторного воздействия), ставят свечи с беладонной и очистительную клизму. Все эти меры являются временными и нужны для того, чтобы выгадать время и доставить больного в больницу.

Задержка мочи у молодых людей может возникнуть в результате перетерпевания потребности из-за невозможности пойти вовремя в туалет.

Все мочегонные лекарственные средства облегчают вывод мочи из организма. К ним относятся: сок корней сельдерея, настой листьев черной смородины, настой травы петрушки в молоке, сок и настой корней хрена обыкновенного, настой коры бузины, отвар можжевеловых ягод, отвар мочевого пузыря какого-нибудь животного, настои и отвары ягод морошки и многие другие лекарственные травы.

Рецепты

◆ Пить несколько раз в день по стакану морковного сока.

◆ Взять корень валерианы и листья мелиссы по 20 г каждой, травы лапчатки гусиной и травы руты по 30 г каждой.

2 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять 2 часа, процедить. Пить 3 раза в день по 3/4 стакана перед едой. Принимать настой теплым. Курс лечения 40 дней. Перерыв 2 недели, курс повторить.

◆ При болезненном мочеиспускании истолочь в порошок семена огурца и заварить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. семян. Греть на слабом огне 15 минут, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

◆ При болезненном мочеиспускании залить 1 часть измельченного корня алтея 20 частями холодной воды, настоять 2 часа, процедить. Другой способ: залить неполным стаканом кипятка 1 ч. л. измельченного корня алтея и подержать на малом огне 7 минут. Пить по 1 ст. л. через каждые 2 часа.

◆ При резях в мочеиспускательном канале: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. листьев липы, кипятить на водяной бане 15 минут, настоять 2 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

◆ В качестве мочегонного средства пить отвар из ягод можжевельника: заварить 1 стаканом кипятка 20 г ягод, настоять 30 минут. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

◆ Сильным мочегонным средством обладает отвар корня бузины травянистой: залить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. мелко нарезанного корня, кипятить на слабом огне 20 минут, остудить и процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. Можно приготовить отвар из коры бузины: залить 2,5 стаканами кипятка 10 г измельченной коры бузины черной, греть на слабом огне 10 минут, настоять, укутав, 3 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 5 раз в день.

◆ Хорошим мочегонным средством является отвар корня лопуха. Залить 800 мл кипятка 3 ст. л. сухого измельченного корня лопуха, довести до кипения и греть на слабом огне до тех пор, пока из посуды не выпарится половина отвара. К полученному отвару добавить 2–3 ст. л. меда или сахара. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день и по 1 стакану перед сном.

◆ Если у больного имеется раздражение мочевого пузыря, следует пить отвар кукурузных рылец или стебельков черешни или вишни. 1 ст. л. кукурузных рылец на 300 мл воды. Кипятить 5 минут, настоять 1 час, процедить. Пить по стакану 3 раза в день. Можно добавлять мед по вкусу.

◆ Сильным мочегонным и противовоспалительным действием обладает следующий настой: смешать в равных количествах ко-

рень окопника, цветы бузины черной, траву полевого хвоща, затем залить 0,5 л кипятка 2 ст. л. смеси, настоять в термосе ночь, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

◆ Если наблюдается задержка мочи при наличии аденомы предстательной железы, то хороший результат дает чай из плодов тмина. 1 ст. л. плодов тмина залить 1,5 стаканами кипятка, варить 5 минут, настоять, укутав, 10 минут, процедить. Выпить в течение дня.

◆ Прокалить на сковороде сухие семена кориандра, измельчить их в порошок. Принимать по 1/2 ч. л. 2–3 раза в день до еды, запивая теплой водой, при затрудненном мочеиспускании, для выведения глистов.

◆ При капельном мочеиспускании ежедневно принимать 10 г порошка скорлупы грецкого ореха, запивая теплой водой.

◆ Смешать сухое виноградное вино и мед в соотношении 2:1. Принимать 50 г 3 раза в день за 30 минут до еды. Действует как прекрасное мочегонное средство, а прием во время еды помогает при ожирении.

◆ Смешать 1:1 по весу порошок семян дикой моркови и сахарной пудры. Принимать по 6 г 2–3 раза в день, запивая теплой водой. Используется как мочегонное средство при болезнях почек.

◆ Если моча идет по каплям, принимать порошок из смеси 1:1 из листьев и коры грецкого ореха по 8 г 2–3 раза в день, запивая его теплой водой.

◆ Смешать топленое сливочное масло и сахарную пудру в соотношении 2:1 по весу. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30 минут до еды как активное мочегонное средство.

◆ Взять 30 г сухих измельченных листьев березы, залить 1 л кипящего белого вина, варить в закрытой посуде 15 минут, настоять до охлаждения, процедить, добавить 3 ст. л. меда. Хранить в холодильнике. Пить при затрудненном мочеиспускании по 1/3 стакана 3 раза в день через час после еды, а в течение дня каждый час делать по несколько глотков.

◆ При задержке мочи 1/2 бутылки измельченных плодов шиповника без косточек залить доверху водкой, настоять в темном месте неделю, периодически встряхивая содержимое, до получения светло-коричневого цвета. Хранить в темном прохладном месте, не процеживая. Принимать по 5–10 капель в столовой ложке воды 2 раза в день до еды.

Рекомендации

Длительное применение мочегонных средств, если при этом не ограничивать поступление в организм воды и поваренной соли, не дает положительных результатов и ведет к постепенному уменьшению мочегонной активности этих средств. Для сохранения эффективности мочегонных средств рекомендуется после регулярного приема их в течение недели сделать перерыв на 2–3 дня или поменять препарат.

Недержание мочи, частые мочеиспускания, раздражение мочевого пузыря

Недержание мочи часто наблюдается у нервных, впечатлительных детей, у женщин в послеродовом и климактерическом периоде, у стариков. Недержание мочи — это выделение мочи без позыва к мочеиспусканию. Недержание мочи может наблюдаться и ночью, и днем, оно может сопровождаться недержанием кала. Заболевание это плохо поддается лечению и имеет тенденцию к возвратам и рецидивам. Тем не менее это заболевание у ребенка редко когда продолжается после достижения совершеннолетия.

При частых позывах к мочеиспусканию следует исключить из пищи: сельдерей, арбузы, спелый виноград, спаржу. Необходимо ограничить количество выпиваемой жидкости. Стараться не пить перед сном. Обязательны закаливающие водные процедуры утром и вечером.

Рецепты

◆ Взять 1 ст. л. семян укропа на стакан кипятка. Настоять в тепле 2–3 часа, процедить. Выпить полностью за один прием 1 раз в день. Курс лечения от 5 дней до двух недель.

◆ При частых мочеиспусканиях рекомендуется съедать перед сном несколько кусочков сушеной кураги, чернослива, ананаса или папайи. Мякоть этих сухофруктов хорошо впитывает воду, тем самым уменьшая нагрузку на почки и мочевой пузырь.

◆ При ночном недержании мочи у ребенка попробуйте давать ему перед сном по полстакана воды, размешанной с чайной ложкой меда.

◆ Свежие ягоды черники есть в большом количестве. Зимой настой, компот из ягод черники.

◆ При частых позывах к мочеиспусканию выпить натощак 1 чашку чая из кукурузных рыльцев (1 ст. л. на 500 мл воды) или отвар из плодоножек вишни или черешни (1 ст. л. на стакан

кипятка). По вкусу можно добавить мед. По мере необходимость пить несколько раз в день.

◆ При частых позывах к мочеиспусканию: заварить 1 стаканом кипятка 1 г измельченной коры дуба, греть на слабом огне 15 минут, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

◆ При раздражении мочевого пузыря и болезненных спазмах пить 3–4 раза в день за 30 минут до еды по небольшому глотку теплый настой из шишек хмеля: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. шишек хмеля, держать на слабом огне 5 минут, настоять 1 час, процедить. Принимая настой длительное время по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды, лечат цистит.

◆ При недержании мочи пить по 2 чашки в день отвар трав зверобоя и золототысячника. Взять сухие травы в равном количестве. 1 ч. л. смеси с верхом заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Выпить содержимое чашки сразу за один прием.

◆ Взять 40 г сухой травы шалфея лекарственного на 1 литр кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 100–200 мл 3 раза в день.

◆ При недержании мочи и воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей принимать настой корней алтея лекарственного. 6 г сухих корней измельчить до порошка и залить стаканом холодной кипяченой воды. Настоять 8 часов. Принимать по 100 мл 3 раза в день.

◆ Взять 4 ст. л. измельченных плодов шиповника и 1 ст. л. ягод костяники. Кипятить в 1 литре воды 30 минут на слабом огне. Перед снятием с огня добавить 2 ст. л. цветков шиповника. Довести до кипения, снять с огня, процедить. Пить отвар холодным по 1 стакану 2 раза в день.

◆ При недержании мочи, частом мочеиспускании, воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей приготовить сбор: взять по 1 части травы зверобоя продырявленного, листьев брусники и черники, травы хвоща полевого. Столовую ложку смеси залить в термосе стаканом кипятка и оставить на ночь. Половину настоя выпить днем за полчаса до еды, вторую половину — перед сном. Курс лечения — 2 месяца.

◆ Сок, варенье, компот из плодов кизила пьют при частом мочеиспускании. С этой же целью полезно применять настой из плодов кизила. 2 ст. л. плодов отварить на слабом огне 15 минут в 1,5 стаканах воды, настоять, укутав, 8 часов, размять мякоть плодов. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день.

◆ При слабости мочевого пузыря: смешать по 1 ч. л. свежеприготовленную кашицу репчатого лука, яблока и мед. Принимать за 30 минут до еды, каждый раз готовить свежую дозу.

◆ При частом, сильном, непроизвольном мочеиспускании принимать по 1,5–2 г порошка листьев дуба, запивая его глотком воды, 3 раза в день за 30 минут до еды.

Уретриты

Уретра — мочеиспускательный канал. **Уретрит** — воспаление слизистой оболочки мочеиспускательного канала с гнойными или слизистыми выделениями из него, зудом, резью и болью при мочеиспускании.

Так как лечение уретритов, циститов и пиэлонефритов во многом совпадает, то основные лекарственные сборы и травы, применяющиеся при лечении уретритов, даны в разделе, посвященном циститам.

Различают уретриты *инфекционные* (к ним относятся и венерические уретриты) и *неинфекционные*.

Причиной уретритов могут быть различные микроорганизмы: вирусы, бактерии, грибки. Иногда уретрит развивается после перенесенной травмы. Различают уретриты *первичные* и *вторичные*. При первичном уретрите воспаление начинается в стенке уретры после попадания туда инфекции. При вторичном — инфекция заносится с кровью или по лимфатическим путям из других органов. Различают *острые* и *хронические* уретриты.

При остром уретрите больные жалуются на боли при мочеиспускании, жжение и зуд в мочевом канале и выделения из канала. Выделения могут быть гнойными или слизисто-гнойными.

При хроническом уретрите все эти симптомы обычно сглажены и могут быть незамеченными. Особенно это касается женщин.

Лечение уретритов должно быть направлено на устранение причины заболевания.

Рецепты

◆ При уретритах в качестве противовоспалительных средств принимают внутрь препараты, обладающие как диуретическим, так и антимикробным действием. К этим препаратам относятся следующие: черный тополь, ромашка лекарственная, брусника, можжевельник, очный цвет, бузина черная. Для промываний и спринцеваний используют марганцово-кислый калий, препараты

чистотела, цветы василька синего, шалфей и другие. Из них готовят настои и отвары по обычной схеме.

◆ При уретрите принимать настой и отвар хвоща полевого как сильное мочегонное средство. 2 ст. л. измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, кипятить 30 минут на слабом огне, пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

◆ При уретрите принимать порошок ряски — по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая водой.

Гематурия

Гематурия — кровь в моче. Для установления правильного диагноза при почечных заболеваниях всегда нужно точно знать — откуда в моче появилась кровь. В моче может содержаться различное количество крови — от обнаруживаемой под микроскопом до заметной на глаз.

Если кровь выделяется в области мочеиспускательного канала, то она выходит с первой порцией мочи. Если же кровь выходит с последней порцией мочи, то можно сказать, что она выделяется в мочевом пузыре. Если причиной гематурии являются почки, то кровь распределена в моче равномерно и так же выделяется. Для того чтобы узнать, из каких отделов мочевыделительной системы выделяется кровь, достаточно взять 3 порции мочи в 3 стакана. Если кровь будет обнаружена в первом стакане — причина в уретре, если кровь в последнем стакане — поражён мочевой пузырь, если кровь обнаружена во всех трех стаканах, — почки.

Нужно помнить, что сгустки крови в моче нехарактерны для заболевания почек: причиной является болезнь мочевого пузыря или уретры. Кровь, выделяющаяся из почек, придает моче мутно-розовый или бурый цвет, а кровь, выделяющаяся из уретры или мочевого пузыря, — красный. Причины появления крови многочисленны. Гематурия может быть вызвана болезнями крови, токсическим поражением почек, опухолью мочевыводящих путей, туберкулезом почек, мочекаменной болезнью (при похождении камня по мочевым путям). Причиной появления крови в моче могут служить и воспалительные процессы в мочевыводящей системе. Лечение гематурии зависит от причин появления крови в моче.

Рецепты

◆ Для лечения гематурии используют кору или корень барбариса обыкновенного: залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. коры

или корня, проварить на малом огне 20 минут, настоять 30 минут, процедить. Пить по 3 ст. л. 2–3 раза в день.

◆ Взять 20 г сухих измельченных корней ежевики, залить 0,5 л красного вина и варить, пока не уварится наполовину. Пить при гематурии по 2 ст. л. 3 раза в день до еды.

◆ При кровавой моче, при почечно-каменной болезни, хроническом воспалении мочевого пузыря и мочевых путей, задержке мочи, непроизвольном мочеиспускании, ночном недержании мочи: смешать 1:1 по объему порошок листьев толокнянки и сахарной пудры. Принимать по 1 ч. л. каждые 4 часа, запивая водой.

Простатиты

Простатит представляет собой воспаление предстательной железы. Функционирование мужских половых желез зависит от работы некоторых отделов спинного и головного мозга, от деятельности гипофиза (выделения его гормонов), а также общего состояния здоровья. Попавшая в организм инфекция (ангина, грипп, туберкулез и т. д.) может быть причиной простатита. Простатиту могут предшествовать местное переохлаждение, особенно сидение на влажной земле, малоподвижный образ жизни. Увеличение простаты обычно начинается у мужчин в возрасте 35–40 лет. Наиболее часто заболевание встречается у мужчин с большим животом и у мужчин, ведущих сидячий образ жизни. Начало заболевания обычно связано с нарушением циркуляции крови в области малого таза. Возникает застой крови, ведущий к увеличению простаты, затем в область предстательной железы попадают микроорганизмы и развивается воспаление. Постепенно, если больной не лечится, болезнь прогрессирует, в мочевом пузыре увеличивается количество задерживаемой мочи, что ведет к еще большему ухудшению общего состояния больного.

Наибольшая активность предстательной железы наблюдается с 19 до 21 часа. В этот период времени предстательная железа лучше поддается лечению. О неблагополучии в этой сфере говорят горячие ладони, опухание желез под мышками, плохой запах изо рта, тяжесть в сердце, быстрая утомляемость, приступы гнева и злобы по пустякам.

Простатит может быть *острым* и *хроническим*.

Признаками острого простатита являются: повышение температуры, частое мочеиспускание с резью, иногда больные замечают появление слизисто-гнойных нитей в моче, жжение в промежности, ослабление напора струи мочи. Если в этой ста-

дии своевременно не начать лечение, то болезнь переходит в хроническую форму.

Хронический простатит является следствием неизлеченного острого простатита. Хронический простатит неинфекционного происхождения развивается иногда на фоне застоя секрета в фолликулах — так называемый застойный простатит. Причиной застоя — атония (слабость) фолликулов и их выводных протоков на почве половых излишеств.

В начале заболевания какие-либо жалобы обычно отсутствуют, и только небольшое количество нитей в моче заставляют больного обратиться к врачу. В других случаях больные жалуются на зуд и боли в области мочеиспускательного канала, в заднем проходе и промежности, в области почек, в яичках и бедрах, по ходу седалищного нерва. Эти жалобы обычно не постоянны. Могут учащаться позывы на мочеиспускание, особенно по ночам. По окончании мочеиспускания остаются неприятные ощущения, последняя порция мочи стекает медленно, по каплям, что объясняется ослаблением мышечного тонуса мочеиспускательного канала. Моча прозрачна, с примесью нитей слизисто-гнойного характера. При хроническом и длительном воспалительном процессе заболевания моча может становиться мутной, с большим содержанием фосфатов.

Рецепты

◆ Взять 30 г хвои туи, залить 1 литром воды, варить в закрытой посуде на слабом огне, охладить, процедить. Пить при остром простатите до 5 стаканов в день.

◆ Корень петрушки мелко нашинковать, 1 ст. л. корня залить 0,5 стакана кипятка, снова довести до кипения, настоять ночь, утром процедить. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день за полчаса до еды.

◆ Мелко нарезать 1 стакан листьев каланхоэ, поместить в бутылку и залить 0,5 л водки. Настоять 5 дней. Пить сначала по 1 ч. л. перед едой 1 раз в день. По мере улучшения самочувствия сократить прием до 1–2 ч. л. в месяц.

◆ При остром простатите 30 г цветков груши обыкновенной залить 1 литром кипящей воды, настоять, укутав, 30 минут. Пить по 5 стаканов в день вместо чая или воды.

◆ Взять пучок петрушки, 4–6 небольших морковок без зелени. Порезать петрушку с морковью и есть это в качестве гарнира.

◆ Заварить стаканом кипятка 1 ст. л. листьев или коры лещины древовидной (орешника), варить на медленном огне 15 минут, настоять 40 минут, процедить. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

◆ Кипятить 10 минут в 500 мл воды 1 ст. л. измельченного корня лопуха большого. Процедить и пить по 30–50 мл 4 раза в день перед едой.

◆ При воспалении предстательной железы: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. высушенной травы грушанки круглолистной и настоять, укутав, 2 часа. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 3–4 недели.

◆ При воспалении простаты рекомендуется употреблять в пищу корень свежей травы петрушки огородной или залить 100 мл кипятка 1 ст. л. мелко нарезанного корня петрушки и настоять ночь в термосе. Пить по 1 ст. л. 4 раза в день за 30 минут до еды.

◆ При воспалении простаты: мелко растереть уголь от сгоревшей липы, заварить его как кофе и пить 7 дней.

◆ При простатите заварить 2 ст. л. первоцвета весеннего 0,5 л кипятка и настоять ночь в термосе. Пить по 1 стакану настоя утром за 10 минут до еды и вечером, уже в постели.

◆ Для лечения хронического простатита рекомендуется регулярно употреблять тыквенные семечки утром, незадолго до завтрака, а если есть возможность, то есть их в течение всего дня.

◆ Взять семена петрушки огородной, измельчить в порошок. 4 ч. л. порошка залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут, остудить, процедить, Принимать по 1 ст. л. 4–5 раз в день.

◆ В течение всего периода лечения хронического простатита необходимо употреблять как можно больше лука, чеснока, алоэ, коланхоэ, а также мед по 1 ч. л. 3 раза в день.

◆ Концевые ветки ивы применяются как противовоспалительное средство при простатите. 1 ст. л. мелко наструганных тонких веток заварить стаканом кипятка, кипятить 5 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

◆ 2 ст. л. шалфея залить 100 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Использовать для микроклизм (по 50 мл) на ночь в течение месяца.

◆ 1 ст. л. тысячелистника залить 100 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Использовать по 50 мл для микроклизм. Курс лечения — 1,5 месяца.

◆ 2 ст. л. ромашки аптечной залить 100 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Использовать для микроклизм по 50 мл на ночь в течение месяца.

◆ Заварить стаканом кипятка 2–3 ч. л. спаржи лекарственной, варить 5 минут. Если готовить вытяжку из корневища растения, то надо взять 1 ст. л. измельченного корневища и кипятить 10 минут. Применять по 30–50 мл каждые 4 часа.

◆ Залить 0,5 л воды 1 ст. л. измельченных корней солодки голой и варить их в течение 10 минут. После остывания процедить. Принимать по 30–50 мл перед каждым приемом пищи.

◆ Взять 25 г измельченной коричневой кожуры плодов каштана конского, залить 250 мл спирта и настоять в темном месте 10 дней, ежедневно встряхивая. Процедить. Пить по 25–30 капель 3 раза в день.

◆ При хроническом простатите принимать ванны из смеси трав: зверобоя, донника лекарственного, сушеницы топяной, дурмана, чабреца, льнянки, листьев ежевики, березы, кипрея, крапивы двудомной, подорожника, цветков ромашки аптечной — все составляющие берут в равных частях по весу. 100 г смеси залить 2 литрами кипящей воды, настоять, укутав, 1 час, процедить. Настой использовать для ванн, которые рекомендуется принимать 1–2 раза в неделю по 15 минут. Температура воды 37–38°С. Если в сборе будет отсутствовать одна из трав, можно обойтись без нее — все равно эффект от лечения будет положительным.

◆ Взять в равных частях по весу листья березы, лещины обыкновенной, траву хвоща полевого. 4 ст. л. измельченной смеси залить 3 стаканами воды, варить на слабом огне в закрытой посуде 5–7 минут, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день в течение месяца при хроническом простатите.

◆ При хроническом простатите принимать мед по 1 ч. л. 2–3 раза в день и медовый настой из корня родиолы розовой (развести 1 ст. л. меда в 300 мл кипятка, размешать. 1 ст. л. измельченного корня родиолы розовой залить медовым настоем и кипятить на водяной бане 15 минут, настоять 1 час, процедить, пить по 1/3 стакана 3 раза в день). Одновременно с этим делать микроклизмы из 50 мл 30-процентного раствора меда (30 г меда на 100 мл воды) с температурой 37°С.

◆ Для лечения хронического простатита принимать 20-процентного спиртовую настойку прополиса. Пить один раз в день

по 40 капель с небольшим количеством воды или молока. Курс лечения — 45 дней.

◆ Ежедневно пить сок чистотела. Начинать с одной капли и прибавлять ежедневно по 1 капле, довести до 25 капель. Затем постепенно довести снова до 1 капли. *Внимание! Пить с 1/4 стакана воды.*

◆ Мускатный орех средней величины съесть за 20 дней, ежедневно отскабливая ножом по стружечке 3–4 раза в день.

◆ Большую пользу приносят ежедневные сидячие ванночки 38°С перед сном. Продолжительность ванн 15 минут.

◆ Плоды груши целебны при воспалении мочеполовой системы, а плоды груши-дичка обладают высокими бактерицидными свойствами. Листья этой груши могут заменить плоды. Плоды груши — эффективное средство при лечении простатита. Лечебный эффект наступает через несколько дней. Длительное применение грушевого компота приводит к практически полному излечению. Если вам уже за 50, то сушите на зиму грушу-дичок и ее листья, чтобы с осени до весны пить из них компот и ароматный чай. Это служит не только лечением, но и профилактикой заболевания.

◆ При заболеваниях простатитом цветочная пыльца применяется как концентрированный продукт питания с целью повышения иммунитета организма. Дневную дозу лучше принимать утром натощак за 10–15 минут до еды. Можно и во время еды, но ни в коем случае на ночь или поздно вечером. Поддерживающая доза 10 г пыльцы в день. Ударная доза 30 г пыльцы в день. Курс лечения один месяц, один месяц перерыв. В году провести 4–6 курсов.

◆ Натереть на терке луковицу, залить 0,5 л горячего молока, настоять, укутав, ночь, процедить и пить при простатите по стакану 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

Аденома предстательной железы

Аденома предстательной железы — доброкачественное опухолевидное разрастание предстательной железы. Чаще возникает у мужчин после 40 лет. С возрастом процент заболевших аденомой резко увеличивается. Развивается опухоль медленно, постепенно сдавливая мочеиспускательный канал и затрудняя опорожнение мочевого пузыря. Одновременно опухоль надавливает на шейку мочевого пузыря и раздражает ее, что приводит к частому желанию мочиться.

Развитию заболевания могут способствовать застойные явления в малом тазу и сидячий образ жизни. У занимающихся спортом аденома развивается реже. Причины увеличения простаты пока еще не совсем выяснены. Увеличение может возникнуть при нарушении гормонального баланса простаты, повышение уровня дегидротестостерона. К другим факторам относятся курение и злоупотребление алкоголем. Содержащийся в рационе жир, особенно животный, — основной источник опасности. Воспрепятствовать развитию рака многих органов, в том числе и простаты, может бета-каротин, который, по мнению ученых, влияет на усиление иммунитета. Необходимо избегать стрессов.

При аденоме предстательной железы следует строго соблюдать диету. Исключить из рациона перец, горчицу, консервы, копчености, крепкий алкоголь, пиво. Очень полезны продукты, богатые цинком, — семечки тыквы, орехи, горох, фасоль, крупы. Известно, что цинк сокращает размеры простаты и ослабляет у некоторых людей признаки заболевания. Один из самых богатых источников цинка и основных жирных кислот — тыквенные семечки.

Аденома предстательной железы и хронический простатит почти всегда взаимосвязаны, поэтому лечение их почти одинаково.

Самое неприятное, что запущенная аденома вызывает серьезные проблемы с почками: «отработанная» жидкость должна куда-то деваться. Все, что перерабатывает организм, скапливается в мочевом пузыре (к сожалению, по каплям все не выливается, а толком в туалет сходить невозможно из-за пережатых мочеточников). Развиваются гидронефрозы, почечная недостаточность. И, хотя в принципе аденома — опухоль доброкачественная, со временем она вполне может переродиться. Тогда исход один — рак простаты. В большинстве случаев лечение предстательной железы проводиться курсами в течение шести месяцев, а иногда и больше. Об этом нельзя забывать, так как многие пациенты после улучшения перестают принимать препараты, и болезнь возвращается вновь.

Для предупреждения развития аденомы предстательной железы важное значение имеют правильное регулярное питание и гигиенический режим. Особо важны занятия спортом и физкультурой, причем степень нагрузки выбирается индивидуально. Питание должно быть разнообразным, полноценным, с достаточным количеством витаминов. В пожилом возрасте следует отказаться от пряностей, копченостей, всех приправ и острых закусок. Если

в анализах мочи обнаруживаются соли ураты, оксалаты, то необходимо исключить из рациона кофе, чай, ограничить мясные блюда и потребление соли. Если больного беспокоит частое мочеотделение по ночам, то жидкость также следует ограничить, а после 18 часов стараться вообще ничего не пить. Необходимо избегать переохлаждения, не следует задерживать мочу. Постель больного должна быть жесткой, чтобы исключить провисание таза. Тепловые процедуры больным аденомой противопоказаны. Для больных, занятых сидячей работой, нужно резко увеличить количество движений — вставать через каждые 40 минут, делать пробежки, приседания, подскоки. Очень полезна езда на велосипеде и катание на лошади.

Наиболее полезными физическими упражнениями для больного аденомой являются следующие:

— ежедневная ходьба до 10 км;

— подскоки на месте 4 раза в день по 20–30 раз;

— втягивание анального отверстия на вдохе до 100–150 раз в день.

Рецепты

◆ Корень крапивы двудомной, солодки голой, калгана взять по чайной ложке, измельчить и залить 600 мл холодной воды. Поставить на огонь, кипятить на слабом огне 10–12 минут. Настаивать 1 час при комнатной температуре. Принимать по 1 стакану утром и вечером.

◆ Взять 1 ст. л. измельченного корня петрушки, залить 1,5 стакана кипятка, настоять ночь в термосе, утром процедить. Выпить весь настой в течение дня, принимая по 1 ст. л. с промежутками в час-полтора.

◆ Приготовить настойку из осиновой коры, для чего собрать кору в период активного сокодвижения. На 200 г сухой измельченной коры 0,5 водки. Настоять не менее 14 дней, принимать по 20 капель 3 раза в день за 30 минут до еды, добавляя 15–20 мл водки. Продолжительность лечения 3 месяца без перерыва.

◆ Ежедневно перед сном в течение 3–5 минут втирать в промежность пихтовое масло (продается в аптеке), но осторожно, не касаясь мошонки и анального отверстия: у масла сильное раздражающее действие.

◆ Водный экстракт прополиса принимать внутрь по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Ежедневно на ночь вводить в прямую кишку свечи с прополисом. Для приготовления свечей

взять 40 г измельченного прополиса, залить 200 мл спирта, настоять 10 дней (ежедневно взбалтывать). Затем спирт выпарить при кипении, в полученную массу всыпать 2 г какао, тщательно размешать и сделать свечи. Лечение состоит из 2–3-х 30-дневных курсов с месячными интервалами между ними.

◆ Отжать сок из свежей петрушки, смешать пополам с медом и принимать по 2 ст. л. 2–3 раза в день при аденоме, заболеваниях предстательной железы, при циститах, мочекаменной болезни, почечных спазмах (противопоказан при нефрите) и отеках.

◆ Хорошим эффектом обладает пчелиная пыльца, которую надо принимать, тщательно разжевывая, по 1 ч. л. 3 раза в день, запивая небольшим количеством воды.

◆ Пить по 2 ч. л. масла льняного семени в день.

◆ При гипертрофии простаты рекомендуется в большом количестве употреблять лук зеленый и репчатый в свежем виде.

◆ Смешать по 15 г омелы белой, корня лопуха, кукурузных рыльцев, травы лапчатки гусиной, травы горца перечного. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, греть на малом огне 10 минут, настоять 30 минут. Принимать по 2/3 стакана в день.

◆ Сок сырой тыквы рекомендуется пить по 1/2 стакана 2 раза в день.

◆ Принимая натощак пихтовую воду, можно избавиться от аденомы.

◆ При лечении аденомы и хронического простатита рекомендуется регулярное употребление тыквенных семечек. Принимают их натощак, несколько раз в день. Можно пить по 1 дес. л. 3 раза в день тыквенное масло. Курс лечения — не менее месяца.

◆ 3 ч. л. спаржи лекарственной залить 300 мл кипящей воды, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день.

◆ Взять в равных по весу частях листья березы, лещины обыкновенной, траву хвоща полевого. 4 ст. л. измельченной смеси залить 3 стаканами воды, варить на слабом огне в закрытой посуде 5–7 минут, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день в течение 30–40 дней.

◆ Взять 25 г измельченной коричневой коры плодов каштана, залить 250 мл спирта, настоять в темном месте 10 дней, периодически встряхивая, процедить. Пить по 40–50 капель 2 раза в день.

◆ Взять 1 ст. л. измельченной (еще зеленоватой) коры лещины обыкновенной и 3 измельченных корня петрушки, залить 1 литром кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 20 минут, процедить. Пить вместо воды в течение дня.

◆ Взять 1 ст. л. измельченных корней солодки голой, варить 10 минут в 0,5 л воды, охладить, процедить. Пить по 2/3 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения 2 недели.

◆ Принимать порошок листьев толокнянки по 1 ч. л. утром и вечером натощак, запивая настоем из листьев мелиссы.

◆ Взять 200 г мелко нарезанной овсяной соломы, залить 5 л кипятка, 15 минут кипятить на медленном огне, процедить и влить в ванну. Развести водой до температуры 37°С. Курс лечения — 10–12 ванн. Продолжительность ванны — 15 минут. После курса лечения такими ваннами перейти на ванны из хвоща полевого:

◆ 100 г измельченного хвоща полевого залить 3 литрами кипящей воды, настоять 1 час, процедить. Добавить в ванну с температурой 37–38°С. Продолжительность ванны 15 минут. Курс лечения — 12 ванн.

◆ Для сидячих ванн применяют также кору дуба и цветки ромашки. Того и другого берут по 50 г, заливают 3 литрами кипятка и настаивают в течение часа. Смесь выливают в ванну. Курс лечения — 10–12 ванн.

Все вышеуказанные ванны принимают с интервалом в 2 дня.

◆ Смесь соков морковного, свекольного и огуречного, взятых в равных пропорциях, принимать по 1 ст. л. 3 раза в день в течение длительного времени.

◆ Съедать 2 раза в день кусочек корня солодки величиной с фасолину.

◆ Взять 2 ст. л. первоцвета весеннего, заварить 0,5 л кипятка и настоять ночь, процедить. Пить по 1 стакану утром и вечером за 30 минут до еды. Курс лечения — 40 дней.

Взять 100 г сушеных цветков любки, перетертых в порошок, залить 1 л оливкового масла и настоять 2 недели в теплом месте. Затем 1 ч. л. этого средства разбавить 50 мл кипяченой воды, взбить до эмульсии и в виде микроклизмы вводить в прямую кишку на ночь в течение 15 дней. Дополнительно к этой процедуре: 1 ст. л. сухой травы льнянки обыкновенной (кукушкины слезы) залить 0,5 л кипятка, настоять 3 часа, процедить. Принимать по 30 мл *(не больше, так как растение ядовито!)* 3 раза в день до еды. Средство эффективно при воспалении и гипертрофии предстательной железы.

◆ Взять 2 ч. л. измельченных корней окопника, залить 2 стаканами кипятка (не кипятить), настоять 1 час, процедить. Пить по 1–2 стакана 3–4 раза в день.

◆ Горец птичий (спорыш) рекомендуется пить постоянно вместо чая.

◆ Взять 1 ст. л. измельченного корня лопуха (репейника), варить 10 минут на слабом огне в 500 мл воды, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

◆ Микроклизмы с настоем ромашки, шалфея и добавлением прополиса (15–20 капель спиртового раствора). На одну микроклизму идет 50 мл полученного состава. Курс лечения 15–20 микроклизм, делать 1 раз в день.

◆ Настоем цветов бузины лечат аденому. Взять 1 ст. л. сухих измельченных цветов бузины, залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на водяной бане 15 минут, охладить не менее 45 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Или приготовить настойку: взять 50 г сухих цветов бузины, залить 0,5 л водки, настоять в темном месте 7 дней, периодически встряхивая, процедить, остаток отжать. Принимать по 30–35 капель 3 раза в день до еды, запивая водой.

◆ При аденоме предстательной железы постоянно добавлять в пищу порошок корней тмина.

◆ Смешать в равных частях пихтовое и облепиховое масло, хорошо взболтать смесь, смочить ею маленький кусочек ваты, немного отжать, ввести тампон в прямую кишку и оставить до очередного стула. Курс лечения при аденоме предстательной железы: 25–30 процедур. Одновременно принимать по 1 ч. л. 20-процентную настойку прополиса 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая настоем из листьев березы.

◆ Смешать в равных частях по весу сухие листья березы и сушеные перья лука репчатого. 2 ст. л. смеси залить 0,5 л крутого кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Пить при аденоме предстательной железы в теплом виде по 1/2 стакана 2 раза в день до 16 часов. Одновременно принимать по 1/2–1 ч. л. цветочной пыльцы.

◆ Взять 1 ст. л. сухих чесночных листьев, измельчить или мелко нарезать 5 зубков чеснока, залить 0,5 л кипятка, настоять, укутав, ночь и принимать по 1/4 стакана 1–2 раза в день до еды.

ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ

Кожа является наружным покровом тела человека. Площадь кожи зависит от роста, веса и возраста человека и составляет в среднем от 1,7 до 2,6 кв. м. Кожа защищает тело от повреждений, удерживает в нем жидкости, препятствует проникновению в организм вредных веществ и многих инфекций. Кожа и нервные клетки происходят из одного и того же зародышевого листка, поэтому кожа так богата нервными окончаниями и связана со всеми органами тела. Эта связь является двусторонней. С одной стороны, состояние всего организма и отдельных его органов непосредственно отражается на коже, что делает ее зеркалом здоровья. С другой стороны, определенные воздействия на кожу (массаж, компрессы, физические упражнения и т. д.) помогают излечить многие заболевания и укрепить организм. Кожа насыщена чувствительными элементами — рецепторами, ощущающими жару, холод, боль, прикосновение, давление и т. д. Особенно многочисленны и чувствительны кожные рецепторы на кончиках пальцев. Все рецепторы расположены на концах чувствительных нервных отростков, так что информация от рецепторов по нервным путям поступает в мозг для последующей обработки.

Бородавки

Бородавки — это доброкачественное заразное поражение кожи, обычно вызванное вирусом. Возбудитель заболевания передается непосредственно при контакте с больным и через предметы домашнего обихода. Заболеванию могут способствовать мелкие травмы кожи, потливость и др. Инкубационный период (время от начала заражения до появления первых признаков заболевания) долгий — от 2 до 5 месяцев. Все бородавки можно разделить на несколько групп.

Бородавка плоская (юношеская). Напоминает собой уплотнение, выступающее над поверхностью здоровой кожи. Формы ее могут быть различными. Цвет желтовато-розовый или телесный. Эти бородавки чаще всего появляются на лице и тыле кистей рук у лиц подросткового возраста.

Бородавка обыкновенная. Плотный узелок невоспалительного характера, имеющий размеры от булавочной головки до горошины, желтоватого или серого цвета с шероховатой поверхностью. Наиболее частое место локализации — кисти рук. Иногда бородавки появляются в нескольких местах и в большом количестве.

Бородавка подошвенная. По внешнему виду напоминает мозоль. Локализуется она чаще всего в местах, наиболее подверженных трению и давлению (чаще в области пятки). При надавливании ощущается болезненность.

Бородавки старческие. Этот вид бородавок обычно возникает у пожилых людей. От человека к человеку не передается. Бородавки представляют собой плоские или округлые бляшки серого, коричневого или черного цвета. Локализуются чаще всего в области волосистой части головы.

Остроконечные кондиломы. Это небольшие папулы розового цвета, которые, постепенно разрастаясь, приобретают форму сосочков. При слиянии папул образуются обширные области поражения. Основание кондилом очень узкое, в виде ножки, консистенция мягкая. Располагаются кондиломы чаще всего на половых органах, в паховых и межъягодичных складках.

Рецепты

◆ Бородавки можно безболезненно удалить, если ежедневно смазывать их крепким настоем или соком полыни (любой).

◆ При смазывании бородавок соком молочая они исчезают.

◆ Размятыми свежими листьями коланхоэ быстро удаляют бородавки. Соком смачивают салфетку и прикладывают на ночь в виде повязки.

◆ Хорошо сводит бородавки сок одуванчика. Смазывать ежедневно 2–3 раза в день в течение недели или смазывать мазью, приготовленной на основе сока корней одуванчика и сливочного масла в пропорции 1:4.

◆ Мазать ежедневно 2 раза в день бородавки соком свежесорванного чистотела.

◆ Бородавки и мозоли удаляют свежим соком или мазью из кашицы чеснока и свиного сала или несоленого сливочного масла.

◆ Для удаления бородавок, расположенных на подошвах ног и на ладонях (в народе их называют «куриная попка»): растереть дольку чеснока, залить ее 1 ч. л. уксусной эссенции и замесить это с пшеничной мукой до такой консистенции, чтобы

тесто не расплывалось. Из полученного теста сделать небольшую лепешку. Вырезать в ленте лейкопластыря дырочку, на 1/2 см больше бородавки по окружности, наклеить пластырь на кожу так, чтобы бородавка оказалась в центре дырочки, наложить на бородавку лепешку, заклеить лепешку сверху лейкопластырем и завязать его бинтом. Через 2–3 дня повязку нужно снять. Вместе с ней будут удалены и бородавки. Если не получилось с первого раза, процедуру следует повторить. На месте бородавки образуется несколько болезненных ямочек, на которые надо наложить повязку с мазью Вишневского и носить ее до заживления.

◆ Если массу из ягод рябины обыкновенной нанести на бородавку несколько раз и завязать на 2–3 часа, то излечение наступает через 6–7 дней.

◆ Многократное смазывание бородавок соком свежего растения росянки круглолистной приводит к быстрому излечению. Если утром и вечером смазывать лицо соком растения — исчезают веснушки.

◆ Детские бородавки легко сводятся искусственным льдом, в котором хранят мороженое. Несколько раз в день прикладывать кусочек льда (завернутый в платок) к бородавкам и держать столько, сколько терпимо. Достаточно провести несколько сеансов, чтобы бородавки исчезли.

◆ Кашицу из толченой луковицы черемши накладывать на бородавки на ночь под компресс. Кожу вокруг них смазать вазелином, чтобы не было ожога.

◆ Растолочь свежий цветок календулы, приложить его к бородавке и привязать или заклеить лейкопластырем на ночь. Процедуру следует повторять до исчезновения бородавки.

◆ Для удаления бородавок рекомендуется смазывать их 2–3 раза в день свежим соком лука или осины.

◆ Для удаления бородавок следует прикладывать к ним 2–3 раза в день растертые лепестки цветов шиповника до исчезновения бородавок.

◆ Для удаления бородавок к ним нужно 2–3 раза в день прикладывать смешанную с уксусом золу древесины ивы.

◆ Для удаления бородавок их нужно 2–3 раза в день смазывать мазью из мела и конопляного масла в пропорции 1:4.

◆ Бородавки исчезнут без следа, если принимать ванны из конского каштана. Набрать половину эмалированного ведра или бака листьев каштана, можно с цветами и истолченными плода-

ми, залить их доверху кипятком и настоять 12 часов. В этом отваре принимать ванны при температуре 38–40°С в течение 15–20 минут. Достаточно 7–8 ванн, принимаемых через день, а при крепком здоровье — ежедневно.

◆ Если бородавка расположена на подошве, нужно распарить ногу в горячей воде с питьевой содой и осторожно соскоблить ороговевший слой. После этого, вытерев ногу насухо, положить на бородавку маленький кусочек сырого мяса, накрыть его куском клеенки или пластыря и забинтовать. Повязку нельзя снимать 3–4 дня, не допуская при этом попадания влаги. По истечении этого срока повязку нужно снять и распарить ногу в растворе соды и мыла. Размягченная бородавка легко отделится от здоровой ткани. Если бородавка слишком велика и всю ее за один раз безболезненно удалить не удается, процедуру следует повторить.

◆ Размятые свежие листья ириса быстро удаляют бородавки, если их прикладывать в виде повязки (иногда достаточно трех приемов).

◆ Смешать 1 ст. л. медного купороса и 1 ст. л. сливочного масла. Смазывать бородавки на 12–20 часов купоросно-масляной мазью. Мазь не должна соприкасаться со здоровой кожей. Можно сначала смазать их 60-процентной салициловой мазью. Смазывать до исчезновения бородавок, обычно две недели.

◆ Стакан измельченного чабреца (сухого или свежего) положить в двухлитровую эмалированную кастрюлю, залить водой на 3/4, довести до кипения, кипятить 2 минуты, настоять 2 часа. В этом настое парить руки, пораженные бородавками, вода должна быть почти горячей. Траву не выбрасывать. Процедура занимает 1 час ежедневно. Новый отвар готовить через день.

◆ Если бородавки на руках, попробуйте мыть руки пшеном: 2 ст. л. пшена залить 1 стаканом воды комнатной температуры, настоять 30 минут, в этом настое мыть руки, растирая пшено в руках.

Веснушки

Веснушки — мелкие желтовато-коричневые пятна округлой формы, появляющиеся главным образом на открытых участках тела, чаще на лице. Веснушки — проявление наследуемой особенности пигментации кожи. Появляются они обычно в 5–6-летнем возрасте. Количество их резко увеличивается весной и летом под влиянием солнечных лучей. Из приведенных ниже рецептов нужно выбрать один и терпеливо проводить лечение до исчезновения веснушек.

Рецепты

◆ Пропустить через мясорубку 3–4 цветка лилии водяной, добавить сок одного среднего лимона и 1 ч. л. оливкового масла. Полученным кремом смазывать веснушки 2–3 раза в день.

◆ Для удаления веснушек, родимых пятен, морщин, угрей рекомендуется делать перед сном примочки из сока свежих ягод земляники или размятых ягод.

◆ Уменьшить веснушки на лице и свести печеночные пятна можно, протирая их млечным соком одуванчика. Или пропустить через мясорубку листья одуванчика, отжать из них сок и смазывать веснушки 3–4 раза в день.

◆ Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. корней петрушки, держать на слабом огне 20 минут, остудить, процедить, смешать с соком 1 лимона, протирать лицо утром и вечером.

◆ Нарезать мелко пучок зелени петрушки, выжать сок и смешать его с равным количеством некипяченого молока. Полученной смесью 1 раз в день смазывать кожу лица и, подержав 15 минут, смывать водой комнатной температуры.

◆ При жирной коже можно протирать лицо соком лимона, смешанного с одеколоном в равных пропорциях.

◆ Пену взбитого яичного белка тщательно перемешать с соком 1 лимона, добавить 1 ч. л. глицерина и 1/2 стакана одеколона. Протирать этим лосьоном кожу лица на ночь.

◆ Если веснушек мало или они слабо окрашены, то достаточно утром и вечером протирать кожу лица соком репчатого лука или лимонным соком.

◆ Сильное отбеливающее действие на кожу лица оказывает огуречный сок. Таким соком нужно ежедневно протирать лицо.

◆ Избавиться от веснушек можно, умываясь кислым молоком. Это старинное народное средство.

◆ Опустить 30 ядер миндаля в кипящую воду и примерно через 10 минут вынуть их, очистить от кожицы и пропустить через мясорубку. К молотому миндалю добавить по каплям, тщательно перемешивая, 1 ч. л. холодной кипяченой воды и 15 г меда. Полученной смесью как минимум 1 раз в день смазывать кожу лица и, подержав 15 минут, смыть водой комнатной температуры.

Витилиго

Витилиго — заболевание кожи, характеризующееся исчезновением на отдельных ее участках пигмента меланина и появле-

нием белых пятен различной величины и формы. Пятна обнаруживают склонность к периферическому росту. Болезнь появляется чаще всего в молодом возрасте. Чаще болеют женщины. Очаги витилиго могут наблюдаться на любых областях кожного покрова, однако чаще на коже лица и верхней половине туловища. Течение болезни длительное, прогноз не всегда благоприятен. Причины болезни пока неизвестны.

Рецепты

◆ Рекомендуется 1–2 раза в день смазывать белые пятна соком из корней пастернака, параллельно давая ультрафиолетовое облучение. Можно также растереть до получения кашицы сухие цветы пастернака, после чего 2 ст. л. этой кашицы смешать со 100 г вытопленного нутряного свиного сала и томить на медленном огне 2,5 часа, процедить. Этой мазью смазывать пятна тонким слоем 2 раза в день.

◆ Лечит витилиго систематическая диета из земляники.

◆ Масло, получаемое из растения бергамот, используют для смазывания пятен, которые подвергаются затем облучению кварцевой лампой или солнечными лучами.

◆ Анисовое масло используют при лечении витилиго. Методика такая же, как и при использовании масла бергамота.

◆ Кашицей, сваренной из корней растения бедренец, смазывают пятна 2 раза в день в течение длительного времени. После каждого смазывания — солнечные или кварцевые процедуры.

◆ Принимать хвойно-валериановые ванны. Курс — 15 процедур.

◆ Детям и подросткам назначают микроклизмы с настоем цветков пижмы и травы полыни по 30 мл. Курс — 15 процедур. Клизмы делать через день в вечернее время.

◆ Приготовить сбор: цветки ромашки, листья шалфея, трава зверобоя, цветки календулы, трава душицы, листья крапивы, трава череды трехраздельной. Всего взять по 20 г, измельчить. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день в течение 2 месяцев.

◆ 100 г травы дикой моркови и 1/2 л растительного масла довести до кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне 1 час. Использовать как наружное средство при витилиго.

«Волос» — водяной червяк

При купании в грязных водоемах под кожу ноги иногда залезает тоненький червяк, который в народе называют «волос».

Чаще всего он гнездится в пятке. Появляются нагноение, сильные боли, ухудшается общее самочувствие.

Рецепты

◆ Настругать в воду хозяйственного мыла, вскипятить и в горячей воде держать ногу по 30 минут 3 раза в день. «Волос» гибнет после 3–4 дней лечения.

◆ Зажечь конский или коровий навоз и над его дымом держать ногу. «Волос» выползает после несколько процедур.

Вросший ноготь

Вросший ноготь — заболевание, встречающееся довольно часто в обыденной жизни. При этой патологии край ногтя врастает в наружный или внутренний край ногтевого ложа. Это происходит под действием постоянного давления на ноготь, обусловленного тесной обувью или неправильной стрижкой ногтя. Скорость роста ногтей составляет примерно 0,1 мм в сутки, полное обновление ногтя происходит примерно в течение 100 дней.

На первых стадиях заболевания больному рекомендуется делать теплые ножные ванночки и прикладывать между краем ногтя и мягкими тканями узкие марлевые полоски, смоченные раствором пенициллина и фурацилина.

Народная и официальная медицина рекомендует применять следующие методы лечения и профилактики. Сделать теплую ножную ванночку, затем хорошо высушить ноготь и вставить комок стерильной хлопковой ваты под зарывающийся край ногтя. Вата немного приподнимет ноготь, что значительно уменьшит боль. Для предупреждения инфекции ногтевой валик следует смазать каким-либо дезинфицирующим раствором. Такую процедуру следует делать ежедневно до тех пор, пока ноготь не выйдет за край ногтевого валика.

Никогда не стригите ногти слишком коротко. Перед стрижкой ноги следует немного подержать в теплой воде, затем прямыми острыми ножницами стригут их по прямой (но не в форме овала, чтобы край ногтя не загибался вниз в кожу по бокам ногтя). Никогда не следует срезать ноготь глубже, чем верхушка пальца. Если вы неправильно срезали ноготь или поломали его, то воспользуйтесь пилочкой и аккуратно подпилите ноготь по краям, чтобы он не имел острых углов. Не следует носить узкую обувь. Следует избегать плотных носков и колготок, не пропускающих воздух. В народе распространено мнение, что при врос-

шем ногте следует вырезать V-образный клин в центре ногтя, чтобы избавиться от болезни. Никогда не делайте этого, так как, кроме вреда, это ничего не даст.

Рецепты

◆ Каждый вечер рекомендуется надевать на больной палец напальчник, наполненный сливочным маслом, Сверху нужно надеть носок и не снимать его в течение ночи. Такую процедуру нужно делать 2–3 недели подряд Когда боли прекратятся, нужно осторожно приподнять края вросшего ногтя и подложить кусочки марли.

◆ Взять лист алоэ, размять на блюдце и добавить 1 ч. л. теплой кипяченой воды. Смочить этой смесью ватку и положить на ноготь, сверху накрыть полиэтиленом. Наутро ноготь станет мягким и его легко можно будет срезать.

Герпес (пузырьковый лишай)

Герпес — вирусное заболевание с характерным высыпанием сгруппированных пузырьков на коже и слизистых оболочках. Пузырьки подсыхают через 3–4 дня с образованием желтой корочки или вскрываются, образуя эрозии. Высыпания герпеса сопровождаются зудом и жжением. Источник инфекции — больной человек или вирус-носитель. Развитию заболевания способствуют переохлаждение, снижение сопротивляемости организма, гиповитаминоз. Герпес часто возникает на фоне других инфекционных заболеваний: гриппа, малярии, пневмонии и др. Вирус герпеса может находится в организме человека 60–80 лет, т. е. практически всю жизнь. Иногда у больного возникает так называемая герпетическая лихорадка. Проявляется она внезапно: ознобом и повышением температуры до 39–40°С, сопровождается сильной головной болью, тошнотой, рвотой, иногда помрачнением сознания. На 2–3 день температура падает и появляются герпетические высыпания в одном или нескольких местах.

Лечение: смазывание пораженных участков цинковой мазью или мазью из чистотела (1 г порошка травы на 1 ст. л. вазелина). Также хороший эффект дает смазывание очагов поражения спиртовыми растворами анилиновых красок, зеленкой, йодом, чистым спиртом. При лечении герпеса назначают иммунотерапию. Применять противовирусную мазь «Ацикловер» (продается в аптеке). Используют ее тогда, когда подсохнет корочка от лопнувших герпетических пузырьков. Мазью смазывать по-

раженное место в течение месяца. Больным герпесом необходимо исключить курение, ограничить потребление алкоголя.

Рецепты

◆ Соком каланхоэ лечат лихорадку на губах.

◆ Трава и сок донника применяются в виде компрессов и смазываний.

◆ Местно при лечении герпеса применяют сок инжира, росянки круглолистной, молочая, фиалки трехцветной, лука, полыни.

◆ Свежий сок коры осины или ольхи оказывает хороший эффект при всех видах герпеса. Смазывать 2 раза в день.

◆ Смазывать пораженные места соком чистотела 2 раза в день. Смазывание должно быть двойным. После первого смазывания нужно подождать, пока сок высохнет, одну-две минуты. Затем смазать то же место еще раз.

◆ Большим подспорьем для заболевшего герпесом станет сок алоэ. Его принимают по 1 ч. л. 2–3 раза в день перед едой, а также смазывают соком алоэ пораженные места.

◆ При герпесе приготовить следующий состав: 1 ч. л. молочного йогурта (без вкусовых добавок), 1 ч. л. растворимого кофе, добавить 2 мелко нарубленные дольки чеснока, 1/2 ч. л. меда и 1/2 ч. л. кукурузной муки (кукурузная крупа размалывается в кофемолке). Все это смешать и смазывать пораженные герпесом места. Как только отвалится корка, образованная этой смесью, дырочка от герпесного пузырька заживает.

◆ Хорошее средство — настой калины. Плоды калины нужно растереть в порошок, 40 г порошка залить 2 стаканами теплой кипяченой воды, настоять 4 часа. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

◆ Залить 5 г листа шалфея 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, остудить, процедить и в этом настое делать ванночки для пораженных наружных половых органов или полости рта, если герпесом поражена слизистая рта.

Гнойничковые болезни кожи

Гнойничковые поражения кожи (**пиодермиты**) — одно из самых распространенных групп кожных заболеваний. Вызываются чаще всего гноеродными бактериями. Заболевание характеризуется появлением на коже высыпаний, преимущественно пустулезного характера. Различают 3 большие группы пиодермитов: ***стафилококковые***, ***стрептококковые***, ***атипические*** (***хрони-***

ческие). Как правило, у всех больных, склонных к пиодермитам, нарушен углеводный обмен. В лечении этого заболевания большое значение как для детей, так и для взрослых имеют овощные, травяные и фруктовые соки, особенно полезно принимать соки картофеля, капусты белокочанной, моркови, боярышника, иван-чая, крапивы. Соки принимают с водой в соотношении 1:1. Больным полезны настои и отвары овса, смородины, подорожника, жимолости, прием чайного гриба.

Рецепты

◆ К очагам поражения кожи прикладывать свежие внутренние листья белокочанной капусты в смеси с яичным желтком и жеваным ржаным хлебом.

◆ Для компрессов использовать густой отвар коры ивы (50 г коры на 500 мл воды, кипятить 20 минут).

◆ Сухие цветки пижмы измельчить в порошок и смешать с несоленым сливочным маслом в соотношении 1:4. Мазь применять при всех гнойничковых поражениях кожи.

◆ Отвар травы дурнишника применять при фолликулитах. 10 г сухой травы залить 200 мл воды, кипятить 3 минуты, настоять 1 час, процедить. Использовать для протирания кожи при фолликулитах и после бритья.

◆ Живица сосны, ели, пихты — одно из лучших средств при любых гнойничковых заболеваниях. Накладывать в виде повязки или лепешки на очаг поражения.

◆ Сухой корень девясила измельчить в порошок, смешать с вазелином в соотношении 1:4. Смазывать пораженные места 1–2 раза в сутки.

◆ Надземную часть растения вьюнка полевого залить спиртом и настоять в течение 10 дней в темном месте, процедить. Смазывать настойкой пораженные места.

◆ 1 ч. л. березовых почек заварить, как чай, в 1 стакане кипятка. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день. Этот же настой использовать в виде примочек.

◆ Мякотью и соком плодов баклажана 2–3 раза в день смазывать пораженную поверхность.

◆ Соком подорожника смазывать пораженные места, кашицу из размятых листьев прикладывать в виде компрессов.

◆ Кровохлебку лекарственную использовать в виде припарок из корней и корневищ на очаги поражения.

◆ Отвары и настои из календулы применять для ванн, компрессов. Настойкой обрабатывать пораженные места. Приме-

няется при лечении любых гнойных заболеваний кожи. Приготовить мазь: сухой травы календулы — 1 ст. л., вазелина — 30 г, все смешать и смазывать этой мазью пораженные места.

◆ Из всего растения спаржи приготовить отвар и делать компрессы.

◆ При гнойничковых заболеваниях использовать в виде припарок петрушку.

◆ Мелиссу лекарственную использовать в виде настоя или отвара для ванн или компрессов.

◆ Для компрессов или припарок использовать свежие листья мать-и-мачехи или истолченное с молоком растение.

Дерматиты

Дерматиты — воспалительные процессы кожи, возникающие в результате воздействия разнообразных агентов внешней среды: механических, физических факторов, аллергических раздражителей, химических веществ. Приступая к лечению дерматитов, прежде всего необходимо убрать травмирующий раздражитель.

Рецепты

◆ Применять ромашку для приготовления настоев, отваров как для внутреннего, так и для наружного воздействия. Соком ромашки смазывать пораженные поверхности.

◆ Анис применяется для лечения аллергических дерматитов. 1 ст. л. аниса варить 30 минут в стакане воды. Принимать по 50 мл в день мелкими глотками.

◆ Сельдерей применять наружно в виде наложения повязок с кашеобразной массой на 2 часа на пораженную поверхность. Так же, как и картофель (в виде кашицы), хорошо помогает при аллергических дерматитах.

◆ Маслом клещевины рекомендуется смазывать пораженные поверхности 3 раза в день в течение 1–2 месяцев.

◆ Кроваво-красная герань применяется для компрессов. Используют корневища герани. Взять 2 ч. л. на 2 стакана воды, настоять 8 часов без подогревания.

◆ Мелиссу лекарственную принимать в виде настоя внутрь (2 ст. л. на 2 стакана воды) по 1/3 стакана 2 раза в день, так и местно — для компрессов 1–3 раза в день.

◆ Наземные части базилика применяются в виде компрессов (50 г сырья на литр кипятка, настоять 1 час, процедить).

◆ При дерматите залить 3 стаканами водки 1 стакан красной смородины и 4 ст. л. смородиновых почек, собранных весной,

12 – 4862

настоять месяц в темном теплом месте, периодически встряхивая, затем процедить. Смазывать настойкой пораженные дерматитом участки кожи и принимать ее по 1 ст. л. 5 раз в день, запивая горячим питьем.

Зуд от укусов насекомых

Рецепты

◆ Наложение кашицы из сырого картофеля на место укуса оказывает хороший эффект при укусах всех видов насекомых. Быстро снимает боль и зуд.

◆ Кашица из репчатого лука применяется при дерматитах, вызванных укусами пчел и ос. При этом боль, отек и зуд быстро уменьшаются.

◆ Кашица из подорожника дает хороший эффект при всех видах укусов насекомых.

◆ Бузина используется при укусах пауков. Делать ванночки с теплой водой из сваренных корней или плодов растения.

◆ Укушенные места смазывать соком петрушки 2–3 раза в день.

◆ При укусах насекомых применять кашицу из толченного чеснока.

◆ Настойку из цветков малины, залитых оливковым маслом (настоять 20 дней, соотношение 1:1), наносить на пораженные участки тела.

◆ Накладывать на пораженные участки тела кашицу из свежего растения манжетки.

◆ При дерматитах, вызванных укусами насекомых, рекомендуется применять календулу в виде настоя, протирать им пораженные места или применять мази на основе календулы.

Ихтиоз «рыбья чешуя»

При ихтиозе кожа становится очень сухой и шелушится. Болезнь носит наследственный характер. При исследовании кожи больного можно заметить участки ограниченного или распространенного ороговения кожи, на которых отсутствуют потовые и сальные железы. Роговой слой кожи утолщен, постоянно идет образование чешуек, отчего она становится похожа на рыбью или змеиную. В лечении ихтиоза большое значение имеет повышенное использование витаминов групп В, А, С, Е, а также применение различных ванн и физиопроцедур. Во время лечения пациентам следует принимать солнечные ванны, очень полез-

ны морские купания, ванны с добавлением соды, буры, крахмала, морской соли. Наружно применять растирания свиным жиром или кремом с 10-процентным хлоридом натрия.

Рецепты

◆ Применять препараты рябины, крапивы, овса, облепихи, пижмы, подорожника, пиона. Использовать и биостимуляторы — аралию маньчжурскую, элеутерококк, левзею.

◆ Приготовить сбор: цветки пижмы — 10 г, цветки пустырника — 5 г, солома овса — 10 г, ягоды рябины — 10 г, листья крапивы — 20 г, листья подорожника — 10 г, корневища пырея — 20 г, трава хвоща — 10 г. Все смешать, измельчить. Взять 2 ст. л. смеси, залить 1/2 л кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день в течение 1–2 месяцев.

◆ В течение длительного времени принимать витамин А (до 30 капель 2 раза в день).

Крапивница

Крапивница — заболевание, характеризующееся зудом и высыпанием на коже, реже на слизистых оболочках. Причиной заболевания могут быть внешние раздражители (укусы насекомых, укусы пчел, клопов, крапивный ожог и т. д.). Острая крапивница может возникнуть как симптом какого-либо заболевания. К пищевым продуктам, вызывающим крапивницу, относятся некоторые сорта мясных и рыбных консервов, земляника, раки, яйца, и пр., к лекарственным — антибиотики, сульфаниламиды, сальварсан, сантонин и др. Крапивница может развиваться при введении чужеродного белка: молока, вакцин, лечебных сывороток, после переливания крови. Причиной заболевания могут быть колиты, энтериты, заболевания желчных путей и печени, сахарный диабет, заболевание почек и др. При острой крапивнице, вызванной приемом внутрь пищевых или лекарственных веществ, необходимо в первую очередь назначить слабительные средства: сернокислую магнезию, касторовое масло и лекарственные растительные средства, дезинфицирующие кишечник: отвары ноготков, чистотела, препараты из морских водорослей.

Рецепты

◆ Приготовить настой из 200 г растения майоран на 2 л кипятка и использовать этот настой для ванн (долить настой в ванну для купания).

◆ Приготовить настой из мяты перечной: взять 2 ст. л. мяты, залить 300 мл кипятка, настоять 1 час. Применять по 50 мл 3 раза в день.

◆ Сок хрена и пчелиный мед смешать в равных дозах. принимать по 1 ч. л. 3 раза в день в течение 2–3 недель.

◆ Для местного лечения (ванны, обливания, обтирания, примочки) используются отвары и настои коры дуба, ромашки, можжевельника, семян льна, листьев грецкого ореха, листьев бузины.

◆ Взять 1 ч. л. листьев омелы белой на 1 стакан холодной воды. Настоять 12 часов, процедить. Стакан — суточная доза.

◆ Постоянно употреблять корень солодки голой размером с фасолину 1–2 раза в день.

◆ Применять при крапивнице для салатов молодые листья крапивы.

◆ Крапива применяется как антиаллергическое средство. Готовят настой из надземной части — 1 ст. л. на стакан кипятка, настоять 1 час, процедить, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

◆ Настой хмеля (1 ст. л. на стакан кипятка, настоять 1 час) пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

Красный плоский лишай

Заболевание характеризуется папулезными высыпаниями и длительным, рецидивирующим течением. При этом виде дерматоза на коже сгибателей, на внутренней поверхности бедер, туловища, на внутренней поверхности голени появляются плоские папулы с блестящей поверхностью. Цвет папул темно-красный или синюшный. Для красного плоского лишая характерно наличие так называемой «сетки Уикхема» — на свежей папуле при смазывании ее подсолнечным маслом четко проявляются беловатые или серые полоски и зерна. Высыпания обычно сопровождаются сильным зудом.

Лечение. При всех формах красного плоского лишая лечение обычно начинают с санации полости рта, лечения миндалин, назначают успокаивающие и антигистаминные препараты, препараты кальция, витамины группы В. Важно выявить и устранить лекарственные препараты, вызвавшие заболевание. Больных обязательно исследуют на желудочно-кишечные заболевания. Для снятия зуда больным назначают препараты крапивы глухой, тысячелистника, пижмы. В качестве общеукрепляющих

лекарств растительного происхождения используют препараты элеутерококка, родиолы, жень-шеня, алоэ и др. Для наружного лечения (фитованны, обмывания) назначают препараты горца змеиного, фенхеля, пырея, пастушьей сумки. При язвенных формах красного плоского лишая назначают препараты шалфея, ромашки, сок подорожника, масло облепихи, розовое масло, ротокан.

Рецепты

◆ Хороший эффект дают общие ванны с листьями грецкого ореха, ягодами можжевельника, с соломой овса, почками сосны и березы.

◆ Для лечения красного лишая используют настой зайцегуба опьяняющего (лагохилус опьяняющий). Взять 2 ст. л. измельченной травы зайцегуба, залить 500 мл горячей воды, кипятить 2 минуты на среднем огне, настоять 12 часов в закрытой посуде, процедить. Принимать отвар теплым 4 раза в день за 30 минут до еды по следующей схеме: первые семь дней по 1 ст. л.; далее 51 день — по 1/4 стакана. Одновременно с приемом отвара внутрь рекомендуется 3–4 раза в день делать из него примочки на пораженные участки.

◆ Приготовить сбор: корень одуванчика, листья крапивы, ягоды можжевельника, трава зверобоя, цветки бузины черной. Взять всего поровну, смешать, измельчить. 2 ст. л. смеси залить 500 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день в течение месяца.

◆ Полезно обливаться горячим настоем из березовых листьев 2 раза в день по 3–5 минут, не вытираясь, дать телу высохнуть. Через несколько дней уже замечается улучшение.

Микроспория

Микроспория — контагиозное заболевание кожи и волос. Микроспория является одним из самых распространенных грибковых заболеваний. В 80 процентах случаев заражение грибком происходит от собак и кошек, в 20 процентах — от больных людей. Грибок сначала внедряется в роговой слой кожи, затем в волосы; ногти грибок не поражает. Время от начала заражения до первых проявлений болезни — от 5 дней до 2 месяцев, в зависимости от разновидности грибка. Заболевание начинается с появления на коже воспалительных пятен округлых очертаний с валиком по периферии из слившихся мелких узелков, пузырь-

ков и корочек. Очаги на коже могут иметь вид нескольких колец, вписанных друг в друга. На голове очаги обычно бывают множественными, с наклонностью к слиянию. При всех видах микроспории волосы обламываются на высоте 4–8 мм над уровнем кожи и окутаны беловато-серым чехлом. Часто наблюдается выпадение бровей и ресниц.

Лечение. Пораженные участки кожи смазывают йодной настойкой, а затем втирают серно-дегтярно-салициловые мази. Для лечения трихофитии волосистой части головы пользуются 4-процентным эпилиновым пластырем. Внутрь принимают антибиотик гризефульвин. (При таком лечении волосы нужно сбривать.) Этиотропную терапию полезно сочетать с общеукрепляющими средствами, одновременно проводя энергичную наружную терапию. После сбрасывания волос утром назначают смазывание 5-процентным спиртовым раствором йода, вечером 5-процентной салициловой мазью. Рекомендуется ежедневное мытье головы теплой водой с мылом.

Рецепты

◆ При лишае, полученном от кошек или собак, хорошо помогают следующие рецепты:

1. Порошок чистотела и молочая (1:1) смешать с вазелином или смальцем в соотношении 1:5 и втирать в кожу 2 раза в день.

2. Втирать в пораженные участки тела обыкновенный изюм (или накладывать кашицу из него).

Мозоли и наросты

Мозоль — ограниченное утолщение рогового слоя кожи от длительного давления или трения. Чаще всего мозоли образуются на руках и ногах. При появлении на ногах мозоли затрудняют ходьбу и вызывают болезненность. Большинство мозолей имеют так называемые корни, которые глубоко врастают в кожу. Избавиться от мозолей часто бывает очень трудно. При появлении мозолей на ногах в первую очередь надо постараться сменить обувь на более удобную и просторную. Очень полезно каждый вечер, придя домой, сделать 10-минутную горячую ножную ванночку, затем облить ноги холодной водой, тщательно вытереть и надеть чистые носки и тапочки. Вместо горячей ванночки на мозоль можно накладывать каждый вечер на 20–30 минут керосиновые аппликации. Выведение мозолей средствами народной

медицины рекомендуется начинать только после проведения курса горячих мыльно-содовых ванн. После размягчения кожи можно воспользоваться одним из следующих средств для удаления мозолей.

Рецепты

◆ Смешать сок свежей травы чистотела с вазелином или несоленым сливочным маслом в соотношении 1:4. Чтобы мазь быстро не испортилась, добавить в нее небольшое количество 0,25-процентной карболовой кислоты. Мазь применять при мозолях и бородавках.

◆ После 10-минутной ножной ванны на мозоль наложить внутренней стороной разрезанный плод инжира. Процедуру проводить ежедневно в течение недели. Плод инжира можно предварительно измельчить на мясорубке (или разжевать) и приложить к мозоли. Такой же эффект оказывает сок инжира, если его втирать ежедневно на ночь в область мозоли.

◆ Свежим соком одуванчика смазывают мозоли и наросты для их удаления.

◆ Мозольный пластырь готовится из свежего бараньего сала с белым воском в соотношении 4:2. Пластырь прикладывают к мозоли на ночь и прибинтовывают.

◆ При сильной болезненности мозоли полезно протирать несколько раз в день томатной пастой или томатным соком.

◆ При болезненных мозолях нужно очистить от кожуры несколько картофелин, пропустить их через мясорубку и переложить полученную массу на марлевую салфетку, сложенную в несколько слоев. Толщина картофельной массы на салфетке должна быть не менее 1 см. Прибинтовать салфетку к пораженному участку кожи. Через 2 часа заменить картофельную массу. Так делать несколько раз в день до прекращения болей.

◆ Для лечения мозолей сложить в банку луковую шелуху и залить ее столовым уксусом так, чтобы полностью покрыть шелуху. Закрыть горлышко банки компрессной бумагой, завязать, настоять 2 недели при комнатной температуре. Затем извлечь шелуху, дать стечь уксусу и слегка просушить. Смазать кожу вокруг мозоли вазелином или другим жиром, положить на мозоль слой шелухи толщиной 2–3 мм и завязать на ночь. Утром, распарив ногу, осторожно, без усилий соскоблить мозоль. Если мозоли большие, эту процедуру можно повторить несколько раз до полного их сведения.

◆ Свежим соком лука смазывать мозоли и бородавки на ночь в течение недели.

Разрезать пополам луковицу и опустить в стакан с уксусом (столовым) на сутки. Через сутки вынуть лук и прикладывать к мозоли по 1 листочку 2 раза в день утром и вечером. Фиксировать повязкой. Мозоли на ногах исчезают, если промывать их отваром печеного лука.

◆ Живица любых хвойных пород прекрасно выводит мозоли в течение 3–5 дней. Живицу накладывают на мозоль, заклеивают лейкопластырем и меняют через сутки. Перед наложением живицы мозоль надо распарить.

◆ Ежедневно применяя припарки из герани луговой, можно в течение 2 недель избавиться от мозолей.

◆ Ногу хорошо распарить в горячей воде и привязать на область мозоли свежую корку лимона с небольшим количеством мякоти. Процедуру повторять неделю, затем распарить ногу и аккуратно удалить мозоль.

◆ Разрезать вдоль кусочек чисто вымытого листа алоэ, наложить его свежим срезом на мозоль или натоптыш, накрыть компрессной бумагой или полиэтиленом, забинтовать на ночь. Утром соскоблить грубую кожу специальной щеткой или пемзой.

◆ Растолочь свежий чеснок, смешать его со свиным салом и прикладывать к мозолям на ночь.

Чеснок, отваренный в молоке, также помогает избавиться от мозолей.

◆ Хлебную мякоть замочить в столовом уксусе на 30 минут, затем приложить к мозоли и закрепить повязкой. При появлении боли снять.

◆ Прополис в чистом виде применяется для удаления мозолей. С этой целью предварительно сделать теплую ванну 10–15 минут, после чего кожу протереть, разогретый кусочек прополиса наложить тонким слоем на мозоль и закрепить бинтом на 5 дней. Процедуру нужно повторить 3 раза. После снятия повязки сделать ванночку для ног, затем размягченную мозоль механически удалить.

◆ Листья ириса можно сильно измельчить, заварить кипятком и прикладывать в виде припарок на затвердевшие участки кожи рук, ног, на мозоли — кожа размягчится и мозоли можно будет безболезненно снять. Время процедуры — 2–3 часа, повторять ее следует 2–3 раза.

◆ Взять 5 таблеток аспирина, растереть их в порошок, смешать с 1 ст. л. воды и 1 ст. л. лимонного сока. Полученную пасту нанести на затвердевшую кожу, закутать ногу в пластиковый мешок. Сверху обернуть теплым полотенцем. Через 10 минут снять пакет, протереть мозоль и наросты пемзой. При этом жесткая мозольная кожа легко сойдет.

◆ Попарьте ноги в горячем мыльно-содовом растворе или в растворе английской соли. Для усиления эффекта добавьте в раствор несколько капель нашатырного спирта.

◆ Наложите на мозоль лист традесканции, закрепите его кусочком пластыря. Когда лист высохнет, замените его на свежий.

◆ Для выведения сухой мозоли необходимо прикладывать к ней кусочек сырого мяса, закрепить, ходить с ним до его высыхания, затем приложить свежий, когда мозоль размягчится, снять ее и вытащить корень. Если корень достать трудно, то предварительно распарьте ногу.

◆ В течение 2 недель вымочить в столовом уксусе луковую шелуху, отжать, прикладывать ее к мозолям на всю ночь. Процедуру повторять через день до их исчезновения.

Нейродермит

Нейродермит, или **атопический дерматит,** возникает как правило, еще в детском возрасте — заболевание из группы нерводерматозов, основными признаками которого являются зуд и изменения кожи. Изменения проявляются в форме уплотнения и огрубления кожи. Основными факторами в появлении нейродермита у взрослых являются генетические факторы и нарушения со стороны нервной системы. Различают ***нейродермит ограниченный*** и ***диффузный***. Для обеих форм характерен нестерпимый зуд с глубокими расчесами, после которых нередко образуются мелкие рубцы, папулы телесного цвета и белый стойкий дермографизм.

При ***ограниченном нейродермите*** процесс наблюдается чаще всего на коже задней поверхности шеи, в области локтевых и коленных сгибов, на внутренней поверхности бедер. Ограниченный нейродермит начинается постепенно с зуда на небольшом участке кожи, затем зуд усиливается, все явления постепенно нарастают.

Диффузный нейродермит начинается с интенсивного зуда, возникающего приступами, на обширных участках кожи. Посте-

пенно в процесс вовлекаются все большие участки кожного покрова. На поверхности пораженных участков имеются отдельные узелки, тонкие отрубевидные чешуйки, трещины, серозные корочки. При диффузном нейродермите наиболее сильно поражается кожа лица, сгибательные поверхности конечностей. В тяжелых случаях поражается весь кожный покров.

Лечение нейродермитов. Иногда, если больной переезжает в местность с сухим и жарким климатом, нейродермит проходит самостоятельно. При любом нейродермите важно, чтобы нервная система больного вышла из состояния стресса, больного нужно оберегать от любых внешних раздражителей. Для больного необходимо обеспечить покой, нормализовать режим труда и отдыха, обеспечить диетотерапию. При ограниченном нейродермите больному назначают успокаивающие средства. Для наружного лечения используют мази и пасты, содержащие деготь, нафталин и др. Диффузный нейродермит лечат в стационаре. Диета при нейродермите должна быть молочно-растительной. Перед началом лечения или параллельно с ним необходимо очистить организм клизмами (очищение организма должно быть проведено при лечении любого хронического кожного заболевания).

Схема очищения: 1-я неделя — клизма ежедневно, 2-я неделя — через день, 3-я неделя — через два дня, 4-я неделя и все последующие — 1 раз в неделю. Для клизмы необходимо приготовить 2 литра теплой кипяченой воды и сок одного лимона. При лечении нейродермита необходимо лечить весь организм, а не только пораженные участки кожи.

При лечении нейродермита рекомендуется принимать глицин — безвредный успокоительный препарат. С трех лет принимают одну таблетку под язык на ночь, с семи лет — одну таблетку утром и две таблетки на ночь.

Наружно применять мази элком, белодерм, белосалик, афлодерм (продаются в аптеке) Без антигистаминных препаратов вылечить атопический дерматит невозможно. Поэтому необходим прием кларитина, эриуса (один из лучших препаратов, не является седативным, т. е. вызывающим сонливое состояние). Больным назначают витамины A, D, E и ультрафиолетовое облучение. Полезны морские солевые ванны, купание в море.

Рецепты

◆ Во время обострения нейродермита взять 2–3 ст. л. овсяных или пшеничных хлопьев, залить литром горячего молока, куплен-

ного в магазине, а не домашнего, аллергенного. Полученную массу накладывать на пораженные места, держать 15–20 минут. После снятия массы с кожи промыть кожу теплой водой, затем нанести питательный жирный крем «Янтарь», «Люкс», «Утро», «Вечер».

◆ Экстракт пассифлоры принимать по 30 капель вечером за час до еды.

◆ Пораженные участки кожи смазывать кремами, рекомендуемыми для сухой кожи.

◆ Если нейродермит тянется более шести месяцев, больным рекомендуются микроклизмы с настоем цветов пижмы и полыни в соотношении 1:1. 1 ч. л. смеси залить 100 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Использовать через день. Курс — 10–12 процедур.

◆ На воспаленные участки можно прикладывать свежие листья подорожника: они действуют как противовоспалительное, ранозаживляющее, бактерицидное средство.

◆ Приготовить сбор: трава хвоща полевого — 15 г, корневище с корнями валерианы — 10 г, листья крапивы — 25 г, трава фиалки трехцветной — 10 г, цветки ромашки — 20 г, трава донника — 10 г, трава душицы — 10 г. 2 ст. л. сбора залить 500 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

◆ Приготовить сбор: трава фиалки трехцветной, корень барбариса, трава тысячелистника, листья мать-и-мачехи, корни колючелистника, трава дубровника — всего взять по 15 г, корень таволги, трава репешка — по 50 г. Все измельчить, смешать. 1 ст. л. смеси залить 300 мл кипятка, кипятить на водяной бане 15 минут, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Примечание. Все сборы принимать не более месяца, затем менять.

◆ Взять 2 ст. л. травы дурнишника на 300 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день. Надземную часть травы дурнишника растереть и кашицей смазывать пораженные места.

◆ Наружно применять мазь из сгущенного отвара корня сельдерея в подсолнечном или персиковом масле в соотношении 1:3.

◆ Для наружного применения делать настой из листьев малины и листьев крапивы, взятых в соотношении 1:1. Прикладывать на 3–4 часа 2 раза в день.

◆ Настой из листьев земляники использовать в виде примочек и для добавления к ваннам.

◆ Взять 1 ч. л. измельченного корня лопуха на 1 стакан воды, кипятить 10 минут, настоять 1 час, процедить. Принимать по 2/3 стакана 3 раза в день.

◆ При лечение нейродермитов полезны мази с настойками календулы, эвкалипта, валерианы, софоры, ландыша, подорожника. Мази готовятся в соотношении 1:4 на несоленом свином жире или ланолине.

◆ На мокнущие участки кожи накладывать компрессы трав с вяжущими свойствами: отвар травы лапчатки — 20 г на 200 мл воды, отвар коры дуба — 20 г на 200 мл воды, отвар травы хвоща полевого — 20 г на 200 мл воды, настой трилистника — 15 г на 200 мл воды, настой травы зверобоя — 15 г на 200 мл воды.

◆ Как противовоспалительное средство используют свежую траву тысячелистника в виде компрессов или крутой отвар из нее пополам с ромашкой. Применяют порошок из тех же растений, смешанный с растительным, кукурузным или персиковым маслом.

◆ Полезны ванны с крахмалом, листьями грецкого ореха или березовыми листьями.

◆ Смазывать пораженные места маслом шиповника, маслом облепихи или соком свежих ягод (ягоды для использования зимой заморозьте).

◆ Несколько раз в год принимайте ванны с отваром полыни. После принятия ванны не вытираться, обсохнуть на воздухе.

Опоясывающий лишай

Опоясывающий лишай (опоясывающий герпес) вызывается вирусом ветряной оспы. Обычно возникает после простуды. При опоясывающем лишае очень полезно купание в морской воде. Если такой возможности нет, нужно принимать ванны с морской солью.

Рецепты

◆ Приготовить мазь: 100 г меда, 1 ст. л. золы, 3 дольки толченого чеснока. Все смешать. Смазывать пораженные места до получения положительного эффекта.

◆ При лишаях и чесотке больные места смазывать отваром или травой мяты перечной. 1 ст. л. мяты залить 1 стаканом горячей воды, кипятить на водяной бане 15 минут, процедить.

◆ Купание — одно из лучших средств лечения лишая. Лучше всего для этих целей подходит сернистая или соленая вода, морская пена.

◆ Смазывать пораженные места маслом горького миндаля.

◆ Смазывать пораженные места 1–2 раза в день мазью из 100 г меда и 1 ст. л. золы из чеснока.

◆ Пораженное лишаем место необходимо 1 раз в день протереть чесноком, затем втирать в это место в течение 20–30 минут березовый уголь в смеси с соком свежего корня лопуха в пропорции: 1 часть угля на 3 части сока.

◆ Рекомендуется 1–2 раза в день смазывать лишай золой сожженной коры дуба, смешанной с парным молоком до консистенции мази.

◆ При лишаях и угрях следует 1–2 раза в день смазывать пораженные места соком плодов калины или соком ягод земляники.

◆ Для излечения лишая и рожи рекомендуется 1–2 раза в день несколько раз энергично втирать в пораженные места хорошо просеянную через капроновую ткань ржаную муку.

◆ Хорошо помогает при лечении лишая компресс из настоянных в течение 15 минут в кипятке листьев лопуха, поставленный на ночь.

◆ При лишаях помогают компрессы или протирание 1–2 раза в день настоем из травы бессмертника. Заварить 1 ст. л. травы 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, укутав.

◆ При лишаях рекомендуется 1–2 раза в день протирать пораженные места отваром из гречневой крупы: взять 1 ст. л. крупы на 2 стакана воды, варить, как кашу.

◆ При лишае рекомендуется 1–2 раза в день делать примочки или припарки из свежей травы льнянки с цветами или из этой же травы, но сваренной в молоке, или мазью из сока свежей травы, смешанного со сливочным маслом в пропорции 1:1.

◆ Приготовить мазь: смешать 4 ст. л. натертого чеснока, 4 ст. л. листьев ясеня, 6 ст. л. меда. Этой смесью 3 раза в день смазывать пораженные места.

Отрубевидный лишай (разноцветный)

Это довольно распространенное заболевание. На теле появляются множественные (реже одиночные) слегка шелушащиеся пятна розового, темно-коричневого, светло-коричневого, желтовато-бурого цвета. Иногда это белые пятна на фоне пигменти-

рованной или загоревшей кожи. Постепенно пятна сливаются в большие очаги. Этим видом лишая чаще болеют люди молодого возраста. Болезнь может тянуться месяцы и годы. Возникновению заболевания способствуют: сахарный диабет, повышенная потливость, туберкулез, вегетососудистая дистония и ряд других заболеваний.

При *лечении* отрубевидного лишая используются такие лекарственные препараты, как зеленое мыло, салициловый или резорциновый спирт, 2-процентного раствор йода. В официальной медицине применяют микосептин, нитрофунгин и другие противогрибковые препараты. При лечении заболевания нужно помнить, что пятна при правильном лечении пропадают через 12–15 дней, но необходимо обязательно повести два-три курса лечения. Хороший эффект при лечении разноцветного лишая дает чемеричная вода, которую получают из корней чемерицы Лобеля (ПРЕПАРАТ ЯДОВИТ!). Чемеричная вода используется только для обтираний пораженных участков кожи, которые делают 2 раза в день — утром и вечером. Курс лечения — 7 дней. Из других лекарственных растительных средств применяют луковый сок, настойку календулы, репейное масло. Все это втирается в пораженные участки кожи 2 раза в день. Эти препараты можно совмещать. По окончании лечения во избежание рецидива рекомендуется в течение 2–3 недель обтирать кожу 2-процентным салициловым спиртом или 5-процентным раствором соляной кислоты. Полезно облучение УФЛ.

Рецепты

◆ Одним из лучших средств при различных лишаях является яблочный уксус. Смазывать лишаи 6 раз в сутки, даже ночью, 1–2 раза в течение недели.

◆ Наружное применение зверобойного, шиповникового, облепихового, персикового масла излечивает большинство кожных заболеваний.

◆ Отвар корней и семян любого щавеля. Измельченную зелень растения смешать со сметаной или сливками и смазывать пораженные участки кожи. Используют также при лечении чесотки, герпеса.

◆ Для лечения кожных заболеваний — таких, как лишай, герпес, рожистое воспаление — рекомендуется порошок руты лекарственной, смешанный со сливочным маслом (1:5). Смазывать 2 раза в день.

◆ Для смазывания пораженных мест кожи используют настой зверобоя продырявленного (взять 2 ст. л. травы зверобоя на стакан кипятка, настоять 1 час), или зверобойное масло, или мазь из порошка растения (10 г порошка на 40 г вазелина или смальца).

◆ Лопух большой. Его употребляют для смазывания в виде готового репейного масла. Смазывать 1–2 раза в день в течение 10–12 дней.

◆ Смазывать пораженные места соком календулы или настойкой из цветков календулы (1:5) на водке. При появлении раздражении на коже разводить настойку водой: 1 ч. л. настойки на стакан воды.

◆ Соком из репчатого лука, процеженным через несколько слоев марли, смазывать пораженные места 2–3 раза в день.

◆ Больное место сначала натереть чесноком, затем втирать смесь березового угля и сока корня лопуха.

◆ Хороший эффект дает втирание в кожу сока клюквы обыкновенной.

◆ Лишай излечивается, если втирать в пораженные места овсяную муку. Втирать 2 раза в день в течение 10–12 дней.

Псориаз (чешуйчатый лишай)

Псориаз — часто встречающееся хроническое незаразное заболевание кожи, трудно поддающееся лечению. В большинстве случаев заболевание наследственное, связанное с генетическими нарушениями обмена веществ, деятельности нервной и эндокринной систем. При этом заболевании рекомендуется диета, бедная животными жирами, углеводами (в первую очередь исключить потребление сахара), насыщенная витаминами. Необходимо больше употреблять в пищу фруктов и овощей, чаще принимать солнечные и воздушные ванны. Для начала, перед лечением, необходимо очистить кишечник, Затем — обязательное оздоровление кожи стоп. После чего заняться устранением факторов, провоцирующих течение псориаза (санация полости рта, носоглотки, печени, желудочно-кишечного тракта). Можно применить лечебное голодание, отказ от жирной и острой пищи, раздельное питание.

Рецепты

◆ Пораженные псориазом места смазывать первые два месяца мазью, приготовленной из 1 кг очищенного солидола,

2 ст. л. меда и 1 тюбика детского крема. Одновременно первые два месяца пьют курсами по 25 дней с перерывами в 10 дней настойку аралии маньчжурской по 25 капель 2 раза в день.

Вторые два месяца применяется та же мазь, но на 1 кг мази добавляют 3 ст. л. травы чистотела. Вторые два месяца пить настойку элеутерококка; способ употребления тот же, что и аралии.

В конце первого месяца лечения начинают принимать сок чистотела: в первый день — 1 каплю на 1/4 стакана воды, затем 2, 3 и т. д., прибавляя по 1 капле ежедневно, до 30 капель. Затем прием снижают ежедневно по 1 капле. Дойдя до 15 капель в день, пить по 15 капель еще 10 дней.

При начале заживления и шелушения кожи делают примочки напаром из подмаренника настоящего, после чего пораженные места смазывают зверобойным маслом.

◆ Одно из лучших средств лечения псориаза — свежие куриные яйца. Яйца необходимо сварить в течение 15 минут после закипания, вынуть из них желтки, растолочь их в кашицу. Затем следует поджарить эту кашицу на чистой (без масла) сковороде на слабом огне, периодически помешивая, в течение 45 минут. Из полученной массы через марлю нужно выдавить масло и смазывать этим маслом пораженные места 1–2 раза в день. Из 20 яиц получается почти 1/2 стакана масла.

◆ Взять 2 ч. л. измельченного растения бузины черной, залить 1/2 л кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать 3 раза в день через час после еды по 100 мл.

◆ Хорошие результаты достигаются при смазывании пораженных мест чистым льняным маслом.

◆ Свежим соком чистотела смазывать очаги поражения 2 раза в день.

◆ Смазывать пораженные места мазью, приготовленной из 6 г яичного белка, 3 г пчелиного меда, 1/2 ч. л. порошка чистотела, 80 г очищенного солидола и 5 г детского крема.

◆ Сухие концевые ветки шиповника сжечь и из золы и вазелина приготовить мазь.

◆ При псориазе до и после еды пить настой из следующего сбора: трава череды, зверобой продырявленный (корень), аир обыкновенный (корень) — все взять по 15 г; цветки бузины черной, девясил высокий (корень), кукурузные столбики с рыльцами, листья брусники обыкновенной, трава хвоща полевого — все взять по 10 г; трава чистотела большого — 5 г. Все тща-

тельно измельчить и перемешать. 1 ст. л. смеси заварить 1 стаканом кипятка, настоять не менее 1 часа, выпивать за день в 3 приема.

◆ На 2 ст. л. сушеного измельченного хвоща взять 700 мл воды, кипятить 5 минут, настоять 3 часа, процедить. Применять отвар для ежедневного обмывания тела. Полотенцем не обтираться, обсохнуть на воздухе. Купаться в теплой воде раз в неделю без мыла, но с мочалкой. Обычно тело очищается от болячек на 20–25 день. Для профилактики обмываться отваром хвоща каждые 2–3 дня.

◆ Для лечения псориаза, экзем, контактных дерматитов и др. кожных заболеваний, вызванных инфекцией, приготовить мазь. Взять 1 тюбик крема после бритья отечественного производства и 1 ч. л. березового дегтя (бывает в аптеках, можно приготовить самим), смешать. Полученную массу подогреть до 60°С и слить в баночку. Наносить мазь 2 раза в день, после промывания пораженных участков кожи горячим раствором питьевой соды или густым раствором горчицы (50°С); не промокают, дают высохнуть и наносят слой мази, не втирая в кожу. Действовать осторожно, учитывая индивидуальную чувствительность, и начинать с малых доз. При псориазе пораженные участки кожи сначала обработать водным настоем хрена (1 часть тертого хрена на 1 часть воды), затем наносить мазь.

Принимать деготь внутрь на молоке. Начинать с 1 капли на 50 г теплого молока — один раз в день по утрам натощак в течение недели, вторая неделя — 2 капли, и так далее, включая десятую неделю, прибавляя по 1 капле. Затем 2 недели перерыв, курс повторяется до шести месяцев. Такое лечение проводится при псориазе, фурункулезе, карбункулезе, при паразитарных поражениях кожи и всевозможных инфекциях в организме.

Березовый деготь в малых количествах можно приготовить в домашних условиях на даче, во дворе. Чугунок с отверстиями на дне ставится на железный желобок для собирания дегтя, в него закладывается береста белой березы, поджигается. Чугунок устанавливается так, чтобы между днищем чугунка и желобком было пространство в 5 см (нужно поставить его на какие-то подставки в виде брусочков по краям днища). Сжигаемая береста вытапливается, стекает в желобок. Работа кропотливая, бересты сжигается много, а дегтя получается мало.

◆ При псориазе намазывать пораженные участки тела давлеными ягодами костяники или листьями каланхое. Одновременно пить чай из травы чистотела.

Розовый лишай

Розовый лишай можно отнести к сезонным заболеваниям, так как оно встречается чаще весной и осенью, преимущественно у женщин. Розовые пятна, высыпающие на коже туловища и конечностей, располагаются обычно симметрично, имеют округлую или овальную форму, в центре обычно имеется углубление. Со временем они приобретают коричневатый цвет и покрываются пленкой. Через 3–5 дней после возникновения пятен в центре их появляется шелушение, края же остаются розовыми. Очаги розового лишая располагаются обычно по ходу нервных стволов. Сыпь наиболее обильна на спине, бедрах, плечах, боковых поверхностях туловища. Если розовый лишай не лечить, то через 6–8 недель пятна подвергаются обратному развитию и заболевание заканчивается без следа.

Лечение. При этом заболевании не рекомендуется раздражать кожу различными мазями и пастами, не следует применять для лечения раздражающие вещества (деготь, серу), т. к. болезнь от этого будет только прогрессировать. Нежелательны водные процедуры и ультрафиолетовое облучение. Наружное лечение розового лишая при несложной форме, как правило, не проводится. Рекомендуется оберегать пораженные участки от повышенной температуры и потливости, во время болезни нельзя работать в условиях повышенной температуры, не стоит надевать шерстяную или синтетическую одежду. Больным можно назначать взбалтываемые взвеси (окись цинка — 20 г, талька — 20 г, глицерина — 20 г, дистиллированной воды — 60 г), индифферентную пудру (окись цинка и тальк, взятые поровну).

Трещины кожи, уголков рта, нарывы, синяки, царапины

Рецепты

◆ Взять 1 ч. л. березовых почек на стакан кипятка. Настоять 1 час, процедить. Настой использовать для протирания кожи при мелких ссадинах, царапинах, трещинах, порезах.

◆ 1 ст. л. березовых почек растереть в порошок, залить 5 ст. л. 45-процентного спирта или водки, настоять 7 дней в

плотно закрытой посуде, процедить. Применять в виде примочек и компрессов.

◆ Для лечения кожных трещин применяют лапчатку прямостоячую (калган) в качестве настоев на оливковом масле в соотношении 1:10. Смазывать пораженные участки кожи 2–3 раза в день.

◆ 1 ст. л. цветков и травы зверобоя залить стаканом воды, кипятить 15 минут, процедить горячим. Использовать для примочек и протираний кожи при ссадинах, царапинах, угревой сыпи, небольших ожогах.

◆ При трещинах ног рекомендуется делать ванночки из настоя зверобоя (2 ст. л. травы на 1 л воды).

◆ При трещинах на ногах и потертостях делать теплые ванночки из смеси травы зверобоя и календулы (2 ст. л. травы зверобоя вместе с соцветиями и 1 ст. л. цветков календулы на 1 л кипятка, настоять 2 часа, процедить, использовать для ванночек.

◆ При глубоких трещинах на руках и ступнях ног погрузить их перед сном в теплый раствор крахмала (2 ст. л. на 1 л воды). Держать в воде 15 минут, затем вытереть досуха и смазать кремом.

◆ При шероховатости и мелких трещинах на кистях рук рекомендуется мыть их с раствором крахмального клейстера (1 ч. л. картофельного крахмала развести 1 ст. л. холодной воды, затем разведенный крахмал залить 100 мл кипятка и хорошо размешать. Полученный клейстер разбавить 1 л теплой воды). после мытья рук в полученном составе вытереть руки досуха и смазать кремом.

◆ Капустную кашицу смешать со взбитым яичным белком и нанести в виде маски на кожу при гнойных ранах, ссадинах, ожогах.

◆ Измельченные листья капусты, отваренные в молоке, накладывать в виде кашицы на кровоподтеки, синяки, образующиеся после ушиба. Кашицу намазать толстым слоем на полотняную салфетку и положить на место ушиба на 40 минут, затем смыть и вытереть кожу досуха.

◆ Яблочная кашица хорошо помогает при ссадинах, трещинах, язвочках на губах, лице и руках. Также эффективна она при ожогах, обморожениях, воспалительных процессах кожи.

◆ Яблоко мелко нарезать и отварить в молоке до образования кашицы. Наложить толстым слоем на трещины на пятках,

губах, груди, накрыть марлевой повязкой и держать в течение получаса. Процедуру делать через день.

◆ При воспалении кожи хорошо помогают отваренные листья лопуха, которые накладывают на место воспаления на 30 минут.

◆ Если кожа на локтях трескается, темнеет, краснеет, ее сначала смазывают соком лимона, затем каким-либо жирным кремом.

◆ Кашица из равного количества свежих листьев подорожника и тысячелистника оказывает хорошее ранозаживляющее, обеззараживающее, кровоостанавливающее действие при небольших ранах, царапинах, порезах. Кашица заворачивается в марлю и прикладывается к больному месту.

◆ Для быстрейшего созревания нарыва к больному месту нужно приложить на ночь мякиш пшеничного хлеба, смоченный в горячем молоке.

◆ При нарывах помогают компрессы на ночь из отвара коры ивы: 20 г измельченной коры на 1 стакан кипятка, греть на медленном огне 20 минут.

◆ Для лечения нарывов прикладывать лепешку из меда, смешанного с пшеничной мукой.

◆ При нарыве на пальцах приложить к больному месту кусочек чайного гриба, сверху наложить на него ватку или марлю, затем пергамент или любую бумагу, можно аптечную. Целлофан, полиэтилен — нельзя, потому что к больному месту должен поступать воздух. Процедуры проводить в течение 5–7 дней перед сном.

◆ Свежий сок из листьев полыни используют для компрессов при мозолях и мелких травмах.

◆ Мелко нарезанную траву полыни пропустить через мясорубку. Полученную кашицу смешать с медом 1:1. Смесь наложить толстым слоем на полотно и приложить к месту ушиба для предупреждения появления синяка. Продолжительность процедуры — 1 час.

◆ Измельченный корнеплод редьки настоять на водке 7 дней, процедить. Смоченную настойкой салфетку прикладывать на синяк, появившийся после ушиба или удара.

◆ При гематоме приготовьте фикусовый лед: измельчить в мясорубке средний лист фикуса, залить кашицу стаканом кипятка, довести до кипения, варить на слабом огне 3–5 минут, охладить, процедить. Разлить отвар в формочки для льда, заморозить. Прикладывать лед к небольшим гематомам.

◆ При нарывах, кожных заболеваниях прикладывать к воспаленным участкам измельченные свежие листья свеклы.

◆ При трещинах на пятках намочить холщовую тряпку в теплом крепком чае с чаинками, намылить ткань хозяйственным мылом. Повязку обернуть полиэтиленовым пакетом и приложить на ногу на всю ночь. Процедуру повторить 3–4 раза.

◆ При трещинах на пятках смазывать их после ванночки на ночь гигиенической помадой.

◆ Если в уголках рта образовались трещины, их хорошо смазывать ваткой, смоченной настоем шалфея.

◆ При трещинах на пятках взять восковую свечу, настрогать ее в железную баночку, добавить равное количество сливочного масла, поставить на медленный огонь. Когда воск растопится, перемешать, а чуть-чуть остынет — вылить на пятки, закрыть пергаментом, надеть носки. Держать всю ночь.

Трихофития (лишай стригущий)

Лишай стригущий — заразное грибковое заболевание, поражающее кожу, волосы, ногти. Возбудитель — паразитические грибки нескольких видов. Различают **два вида трихофитии**: ***поверхностную*** и ***инфильтративно-нагноительную***. Источником заражения *поверхностной трихофитией* является больной человек. На коже появляются мелкие воспалительные, чаще единичные, пятна круглой или овальной формы с периферическим валиком, на котором возникают пузырьки, подсыхающие в корочки; в центре кожного пятна — зона шелушения. Зуд обычно отсутствует. При локализации процесса на волосистой части головы, бороды, усов наблюдаются мелкие очаги неправильных округлых очертаний с нечеткими границами. Волосы в очагах редкие, частично обломаны на высоте 1–2 мм над уровнем кожи и торчат в виде «пеньков».

Хроническая трихофития взрослых характеризуется наличием множества очагов с неправильными очертаниями. Очаги имеют синюшную окраску, неясные границы, склонны к слиянию. Пушковые волокна пораженных участков обычно отсутствуют. Хроническая трихофития головы характеризуется следующими признаками: волосы, пораженные грибком, обломаны на уровне кожи и имеют вид черных точек. При трихофитии ногтей пораженные ногти становятся тусклыми и теряют прозрачность. Они бугристы, серо-грязного цвета, утолщены и легко крошатся. Ногти обычно поражаются у 2–3 процентов детей и у 20–30 процентов взрослых, больных трихофитией.

Источниками заражения *инфильтративно-нагноительной* формой трихофитии являются чаще всего грызуны и домашний скот. Заболевание проявляется сильно выраженными воспалительными явлениями в виде перифолликулитов и фолликулитов, которые переходят в нагноение. Болеют глубокой трихофитией одинаково часто и взрослые и дети. У взрослых болезнь чаще локализуется в области бороды и усов, у детей — на голове. Заболевание начинается с появления пятна поверхностной трихофитии. Затем на фоне пятен в окружности пораженных волос развиваются гнойнички, которые быстро распространяются на соседние фолликулы.

Глубокая трихофития кожи лица имеет в основном ту же клиническую картину, что и головы, но воспалительная реакция кожи здесь бывает выражена значительно сильнее.

При трихофитии назначают согревающие компрессы с водным раствором 0,1-процентного сульфата меди и 0,4-процентного сульфата цинка, с 1-процентным раствором резорцина. После стихания острого процесса назначают фунгицидные мази. При хроническом или вялом течении процесса назначают гризеофульвин.

Рецепты

◆ При стригущем лишае за 30 минут до мытья головы втирать в голову настой ромашки (0,5 ст. л. лепестков ромашки на 1 стакан крутого кипятка, настоять 20 минут).

◆ При лишае у детей помогает смазывание пораженного места слизью или соком портулака огородного.

◆ При стригущем лишае следует 1–2 раза в день натирать больные места разрезанным пополам кишмишем или изюмом другого сорта. Излечение может наступить уже после нескольких дней применения процедур.

◆ При стригущем лишае рекомендуется 1–2 раза в день натирать пораженные места мазью из золы древесины ивы козьей с уксусом. При приготовлении мази следует доливать уксус в золу до получения густой смеси.

Угри, прыщи

Угри — воспалительное заболевание сальных желез. Наиболее часто наблюдаются ***обычные угри***, развивающиеся у юношей и девушек на фоне себореи на лице, груди спине в результате повышенной функции сальных желез и изменения состава

их секреции. Нерезко выраженная угревая сыпь проходит к 20–25 годам, более выраженная, как правило, к 30–35 годам. Сыпь наподобие угрей может появляться у рабочих на открытых участках кожи в результате постоянного контакта с минеральными маслами, продуктами нефтепереработки и другими подобными веществами, закупоривающими протоки сальных желез. В ряде случаев угревая сыпь может возникнуть при длительном приеме препаратов брома и йода — медикаментозные угри.

Рецепты

◆ Для удаления угрей залить 1 стаканом кипятка 3 ст. л. измельченных огурцов, настоять 2–3 часа, процедить, отжать осадок и добавить 1 ч. л. меда, размешав его до полного растворения. В этой жидкости смочить ватный тампон и протирать лицо после умывания.

◆ Спелую сочную айву натереть на терке, наложить кашицу на кожу лица на 15–20 минут. Такая маска хорошо помогает при угрях и прыщах на коже лица.

◆ Свежим соком подорожника большого протирать кожу, добавлять в маску.

◆ При воспалившихся угрях нужно натереть вымытый, очищенный сырой картофель, к 100 г картофельной кашицы добавить 1 ч. л. меда и все перемешать. Полученную смесь нанести на марлевую салфетку слоем не менее 1 см, приложить к пораженному участку кожи и зафиксировать бинтом. Через 2 часа повязку снять и осторожно удалить с поверхности кожи просочившуюся через марлю смесь. Такие повязки можно накладывать несколько раз в день.

◆ Взять 2 ст. л. мелко нарезанного корня первоцвета весеннего на стакан кипящей воды, настоять 1 час, процедить. Использовать для протирания кожи при угревой сыпи.

◆ Для удаления угрей заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. шалфея и настоять, укутав, 30 минут. Настой процедить, добавить 1/2 ч. л. меда и все хорошо перемешать. Теплой смесью делать примочки 2–3 раза в день.

◆ Для удаления прыщей следует 2–3 раза протирать лицо свежим соком ягод калины.

◆ Для удаления угрей рекомендуется 1 раз в день наносить мазь: 1 часть сока свежих листьев малины на 4 части коровьего масла или вазелина. Так же применяют сок и листья ежевики, костяники, морошки, голубики, земляники лесной. Можно смазывать лицо только свежим соком.

◆ Отвар из листьев, цветов черемухи обыкновенной использовать для примочек, ванн, обтираний и умываний.

◆ Хорошо протирать лицо, пораженное угрями, соком татарника колючего, при этом обязательно применять сок татарника и внутренне — по 1 ч. л. 3 раза в день после еды.

◆ Жирную кожу рекомендуется 2–3 раза в день протирать смесью 1 ч. л. меда и 1 ч. л. настойки календулы, размешав их в 1 стакане теплой воды.

◆ Измельченные свежие или сухие листья мать-и-мачехи залить крутым кипятком. Использовать для масок при жирной коже, для приготовления «сухого льда».

◆ Взять 2 ст. л. травы полыни горькой на 300 мл кипятка. Использовать в виде компрессов и примочек. Сок свежей травы добавлять в маски для жирной кожи лица.

◆ Хорошим средством для лечения угревой сыпи и гнойничковых заболеваний служит настойка из лепестков белой лилии: в бутылку поместить свежие лепестки белой лилии, залить их в пропорции 1:1 водкой или разведенным спиртом, настоять 14 дней. Приготовленной настойкой протирать кожу перед сном.

◆ Сок листьев алоэ способствует устранению раздражения, воспаления и угрей при жирной коже лица. Листья промыть кипяченой водой, обсушить и в течение 10 дней хранить в темном, прохладном месте, после чего их нужно измельчить и отжать сок. Свежеприготовленным соком следует протирать кожу 2–3 раза в день.

◆ Против угревой сыпи помогают пивные дрожжи по 2 ч. л. утром перед едой. Курс лечения — 2 недели. При склонности к полноте употреблять нежелательно.

◆ При кожной сыпи полезно принимать ванны из клевера: измельчить 400 г клевера, залить его 2 л кипятка, настоять 4 часа, процедить и вылить в ванну с температурой 36–38°С. Курс лечения — 8–10 ванн, принимать их через день по 15–30 минут.

◆ Взять 4 ст. л. листьев или почек березы белой на 500 мл воды. Кипятить 2 минуты, настоять 1 час. Настой использовать для умываний и примочек.

◆ Взять 2 ст. л. измельченной коры ивы белой, залить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Использовать для умываний и компрессов. Взять 3 ст. л. травы, цветков тысячелистника обыкновенного на 2 стакана кипятка. Настоять 1 час. Использовать для примочек, протираний.

◆ Взять 1 ст. л. корней девясила на 1/2 л воды. Кипятить 20 минут, процедить. Использовать для умываний. Можно смазывать пораженные угрями части кожи мазью из корней девясила. Взять 50 г измельченных в порошок корней девясила на 100 мл воды, кипятить 30 минут. К отвару добавить 50 г свиного сала.

◆ Регулярно протирать кожу лица настоем мяты (100 г на 500 мл воды).

◆ Взять 100 г мелко истолченного корня алтея на стакан холодной воды, настоять 8 часов. Применять при угрях, кожной сыпи, себорее в виде примочек и орошений.

◆ Применять в виде настоя траву зверобоя (40 г на стакан кипящей воды, настоять 1 час) при угревой сыпи, себорее в виде примочек и орошений.

◆ Взять 2 ст. л. цветков календулы, залить 500 мл спирта, добавить 50 мл воды и 30 мл одеколона. Настоять в темном месте 3 недели. Смазывать пораженные участки кожи 2 раза в день.

◆ При поражении кожи красными угрями хорошо помогает мазь следующего состава: кашица из корней лопуха — 2 ст. л., глицерин косметический — 1 ст. л., сок лимона — 1 ч. л., желток яичный — 1 шт. Хорошо размешать все ингредиенты, наложить мазь на лицо и оставить на ночь. Утром смыть лимонным соком или подкисленной водой с последующим смазыванием кремом типа «Угрин», «Сорванец». Внутрь во время лечения принимать настой из трав: репейник — 100 г, корень бадана — 100 г, цветки фиалки трехцветной — 50 г. Взять 2 ст. л. смеси, варить в 500 мл воды 5 минут, настоять 8 часов, процедить. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день за 30 минут до еды.

◆ При гнойных угрях разотрите в ступке листочек плюща хойя (комнатное растение), смешайте с 1 ст. л. измельченной и размоченной овсянки. Такую кашицу наносить на 15 минут на очищенную кожу лица, затем смыть теплой водой. Делать маску 2 раза в неделю.

◆ Ежедневно на ночь смазывать угревую ссыпь на лице 20-процентной настойкой прополиса. Утром убрать остатки лосьоном для жирной кожи или водкой. Курс лечения — не менее 30 процедур.

Фавус (парша)

Парша — грибковое заболевание, при котором процесс локализуется преимущественно в области волосистой части голо-

вы. Гораздо реже поражаются ногти и кожа. Паршой могут болеть домашние животные и птицы. Передача возбудителя происходит через личные вещи больного при непосредственном контакте. При заражении паршой на коже головы у больного появляются плотные, сухие круглые корки светло-желтого цвета с приподнятыми краями и запавшим центром, в середине которого находится волос. Корки обычно составляют одну слившуюся колонию, захватывающую всю волосистую часть голову. Щитки имеют неприятный запах. При удалении щитка можно видеть резко гиперемированную кожу, которая легко кровоточит и воспалена. Волосы при парше теряют блеск, упругость и прочность. Они безжизненны, имеют серый, тусклый цвет. Постепенно щитки отпадают, оставляя после себя рубцово измененную ткань, волосы гибнут. Наступает стойкое, неизлечимое облысение. Если лечение начато своевременно, то волосы спасти можно. Лечение фавуса такое же, как при поверхностной трихофитии.

Фурункул

Фурункул — острое гнойно-некротическое воспаление волосяного мешочка и связанной с ним сальной железы с окружающей ее клетчаткой, обусловленное гноеродными бактериями — стафилококками. Развитие фурункула начинается с появления плотного болезненного узелка диаметром 0,5–2 см ярко-красного цвета, возвышающегося над кожей небольшим конусом. На 3–4-й день в центре его образуется участок размягчения — гнойная головка. Появившиеся фурункулы необходимо поскорее довести до созревания. Часто появлению фурункулов способствует плохое пищеварение, чрезмерные физические нагрузки на переполненный желудок. При фурункулезе необходимо соблюдать правила личной гигиены и в спокойные периоды заниматься закаливанием.

Рецепты

◆ При фурункулах, небольших ранах и язвах: 2 ч. л. измельченных листьев герани залить 1 стаканом кипятка, варить на слабом огне 7 минут, охладить, процедить. Использовать для обмывания пораженных мест и компрессов на них.

◆ При фурункулах и карбункулах измельчить свежий лист плюща хойя и приложить к пораженному месту для скорейшего

созревания гнойника, закрепить повязкой. Первые 2–3 дня менять повязку 2 раза в день, после созревания — один раз в день до улучшения состояния.

◆ Прикладывать к фурункулам, чирьям, нарывам мазь из молока и мыла. Взять полстакана закипевшего молока и ввести в него 1 ст. л. натертого хозяйственного мыла. Мыло не должно долго храниться. Варить до тех пор, пока смесь не загустеет, как кисель, чтобы не растекалась. Остывая, мазь станет еще гуще. Необходимо следить, чтобы мазь не подгорела. Варят мазь небольшими порциями, чтобы была свежей.

Или следующая мазь: взять половину куска нового (ни разу не мыленного) темного хозяйственного мыла, натереть на терке, мелко нарезать 2 большие головки репчатого лука, смешать с мылом, разбавить сливками (1 стакан), все сложить в кастрюлю. Кастрюлю поставить в сковороду, в которую насыпан песок. Варить на медленном огне (т. е. на горячем песке), постоянно помешивая, до тех пор, пока масса не загустеет. Хранить мазь в холодильнике. Применять при гноящихся ранах, панарициях, чирьях, фурункулах.

◆ Взять горстку шишек хмеля, заварить стаканом крутого кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Принимать до еды по 2 ст. л. отвара 3 раза в день. Курс — не менее недели.

◆ При фурункулах, панарициях, карбункулах взять кусок черного хлеба, круто посолить, и разжевать до образования кашицы. Затем на пергамент положить кусок бинта, выложить эту кашицу, сверху прикрыть другим куском бинта, плотно приложить к нарыву и забинтовать. Держать всю ночь. Повторять до прорыва нарыва.

◆ 1 ч. л. березового дегтя, 1 ст. л. меда, 2 ст. л. нутряного жира, 1 ст. л. хозяйственного мыла (мыло размягчить в воде до консистенции сливочного масла) — все хорошо растереть, нанести на льняную тряпочку и на ночь приложить к фурункулу или карбункулу. Эта смесь хорошо втягивает стержень. В дырочку от стержня надо осторожно пинцетом протолкнуть кристаллик марганцевокислого калия для того, чтобы предотвратить рецидив на других участках.

◆ При фурункулезе, неинфекционных кожных высыпаниях 1 ч. л. измельченной травы зюзника залить 1/2 л кипятка, настоять в термосе 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана подогретого настоя 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

Хлоазма (пигментные пятна)

Хлоазма — заболевание кожи из группы ограниченных меланодермий. Проявляется в виде четко отграниченных пятен коричневого цвета; расположение часто симметричное. Заболевание встречается преимущественно у беременных, но может держаться довольно долго и после родов. Иногда хлоазма может развиться у женщин независимо от беременности при воспалительных заболеваниях половых органов (аднексит, метрит и др.). И у женщин и у мужчин пигментация может развиться при заболеваниях печени или гельминтозах.

Рецепты

◆ Для обесцвечивания пятен используют спирты, пасты и мази с пергидролем 15–25-процентным.

◆ Сок лимона хорошо осветляет пигментные пятна и веснушки при частом протирании.

◆ Сок кислой капусты применяется для отбеливания пигментных пятен и веснушек.

◆ Сок калины в смеси с яичным белком (1:1) обладает отбеливающим эффектом при пигментных пятнах и веснушках.

◆ Чтобы отбелить лицо при пигментных пятнах и веснушках, нужно смачивать марлевые салфетки в смеси 2 ст. л. 3-процентной перекиси водорода и 1 ст. л. сока лимона и накладывать их в виде масок на 15–20 минут ежедневно до полного исчезновения пятен.

◆ Хорошим отбеливающим эффектом обладает маска из ягод красной смородины и меда. Горсть недозрелых ягод смешать с 1 ч. л. меда, хорошо размять и полученную массу нанести на лицо на 30 минут. Смыть маску разбавленным водой лимонным соком.

◆ Ягоды красной смородины накладывают на лицо в виде маски на 10–15 минут ежедневно для отбеливания пигментных пятен и веснушек.

◆ Соком ягод черной смородины протирать кожу лица при пигментных пятнах несколько раз в день.

◆ Отбеливающий эффект дает протирание кожи томатным соком в смеси с молоком (1:1).

◆ Хорошо отбеливает кожу картофельный крахмал, смешанный с равным количеством лимонного сока.

Чесотка

Чесотка — паразитарная заразная болезнь кожи, вызываемая чесоточным клещом. Человек заражается при непосредственном контакте с больным, при пользовании его одеждой, бельем, мочалкой, полотенцем и т. д. Заболевание сопровождается сильным зудом, особенно ночью. Клещ прокладывает в коже свои ходы, и от его движения по ходам возникает зуд. Узнать чесотку нетрудно: она проявляется в виде мелких красных прыщиков, находящихся на поверхности кожи, а клещевые ходы имеют вид изогнутых темно-коричневых линий, окруженных расчесами. В точке вхождения клеща в тело обычно можно видеть гнойный пузырек, а в конце хода сидит он сам. В каждом ходе самкой клеща откладывается обычно до 20 и более яичек. Располагаются чесоточные клещи чаще всего в своих излюбленных местах: в межпальцевых промежутках, в сгибах кистей рук, в области живота, на внутренней поверхности бедер. Клещами можно заразиться не только от человека, но и от собак, кошек и других домашних животных.

Рецепты

◆ Рекомендуется настоять в течение 7 дней на 100 г уксуса 15 г будры и натирать этой настойкой 2 раза в день пораженные места.

◆ Следует делать на ночь ванны из отвара можжевельника из расчета 100 г ягод и веток на 1 ведро кипятка, отваривать 15 минут. Вылив ведро в ванну, необходимо добавить воды до нужного уровня.

◆ 1–2 раза в день обтирать тело отваром коры крушины. Заварить 1 л кипятка 4 ст. л. коры крушины, греть на слабом огне 10 минут, настоять 30 минут, процедить. Отвар можно пить по 1 ст. л. или 1 ч. л. 3 раза в день.

◆ Пораженные части тела смазать чистым дегтем, а через 3–4 часа обмыть их теплой водой с отрубями или алтейным корнем.

◆ Если болезнь поразила только руки, для лечения можно воспользоваться обычным кислым хлебным квасом. Квас сильно посолить, нагреть до 50–55°С (чтобы терпела рука) и погрузить руки по локоть в раствор. Так делать несколько раз. Через 3–4 часа процедуру повторить.

◆ Березовой и сосновой смолой смазывать участки поражения. Можно приготовить мазь, если смешать смолу с вазелином

в пропорции 1:4 и натирать этой мазью пораженные участки тела 2 раза в день до полного выздоровления.

◆ Полынь однолетняя применяется для смазывания соком молодых листьев 2 раза в день. Сухие листья полыни можно измельчить в порошок, смешать с вазелином в соотношении 1:5 и смазывать пораженные участки тела.

◆ Измельченные корневища девясила смешать с оливковым маслом в соотношении 1:10. Смазывать все тело 2 раза в день при чесотке и крапивнице до полного исчезновения заболевания.

◆ Если чесоткой поражено все тело, нужно взять 1 ст. л. какого-нибудь топленого сала, 1 ст. л. тертого серого мыла, 2 ч. л. серы, 1 ч. л. дегтя. Все хорошо перемешать. Необходимо хорошо вымыться горячей водой с мылом, вытереться досуха, потом хорошо натереться указанной мазью и так остаться до другого дня. На следующий день вымыться и натереться мазью. Так делать 3 дня, и чесотка проходит. Если бывает рецидив, то лечение повторить.

◆ Мазь Вилькинсона, аптечное средство. Натирать пораженные участки 2–3 раза в день.

◆ Приготовить мазь: одну часть серного цвета и 10 частей топленого несоленого сала. Перед тем как намазать мазь, тело необходимо хорошо вымыть теплой водой с мылом. Через 2–3 часа после смазывания серной мазью снова помыть все тело с зеленым мылом. Через день повторить процедуру. Обычно до полного излечения достаточно 3–5 процедур.

◆ Для лечения чесотки использовать сок чистотела или кашицу из его листьев. Приготовить мазь из порошка всего растения и вазелина (1:4). Или смешать в равных частях по объему порошок из сухой травы чистотела и сливок из натурального молока. Хранить в темном прохладном месте. Втирать в тело на ночь.

◆ При чесотке и зудящем дерматите 2 ст. л. измельченной травы дурнишника залить 2 ст. л. рафинированного растительного масла, тщательно перемешать, настоять 3 суток в теплом месте, процедить. Смазывать зудящие участки кожи.

◆ Маслом, в котором жарились свежие спелые помидоры (соотношение 1:2), протирать кожу 1–2 раза в день до излечения.

◆ Смешать на кипящей водяной бане в частях 2:1 по объему порошок из травы зверобоя и старое свиное топленое масло. Втирать в пораженные участки тела.

Экзема

Экзема — хроническое заболевание кожи нервно-аллергического характера. Возникает у людей, чей организм отличается повышенной чувствительностью к тому или иному раздражителю. Заболевание могут вызвать любые факторы внешней и внутренней среды. Это могут быть и заболевания внутренних органов, химические воздействия, физические раздражители, лекарственные препараты.

Различают ***экзему острую и хроническую***.

Острая экзема. Заболевание обычно начинается с покраснения какого-либо участка кожи, переходящего без всяких границ в здоровую ткань. Затем на покрасневшем участке появляются маленькие узелки, которые превращаются в пузырьки величиной с булавочную головку. Далее происходит засыхание пузырьков и превращение их в тонкие серозные или гнойные корочки, после расчесывания на месте пузырьков остаются ярко-красные участки, выделяющие жидкость. Если участков эрозии много, то они, сливаясь, занимают большие участки кожи (мокнущая экзема). После стихания воспалительных явлений постепенно кожа приобретает нормальный вид. Но так бывает далеко не всегда. Гораздо чаще на ранее пораженных местах опять возникают пузырьки и корочки, захватываются новые участки тела.

Хроническая экзема. Заболевание обычно тянется многие месяцы и годы. Течение болезни рецидивирующее, во время обострений изменения кожи такие же, как при острой экземе. Одним из основных симптомов экземы является зуд, который постоянно нарушает сон и покой больного. В зависимости от места расположения экзема может приобретать некоторые особенности. На голове обычно кожа сильно мокнет, образуются корки, волосу склеиваются, липнут, неприятно пахнут. На молочных железах экзема образует много пузырьков, которые, сливаясь, образуют одну сплошную раневую поверхность. Так как мокнущие поверхности являются хорошей средой для микробов, то при экземе часто наблюдается присоединение вторичной инфекции. Эти осложнения протекают в виде рожи, фурункулов, лимфаденитов и т. д.

Лечение экземы. Прежде чем начинать лечение экземы, нужно выяснить причину заболевания и устранить ее. Ввиду многообразия причин, вызывающих экзему, не может существовать одного лекарства или мази, помогающих всем больным.

Лечение обычно идет по двум направлениям: местное лечение, которое имеет целью лечение кожных покровов, и общее лечение, направленное на устранение патологии внутренних органов, нервной и эндокринной систем. Для больных очень важно соблюдать режим питания, гигиенический режим. Нужно любыми путями снизить реакцию организма на действие аллергена. Пораженные участки тела нельзя мочить водой и мыть мылом. Кожу лучше очищать различными жидкими маслами. Местное лечение зависит от стадии экземы. Если имеются только краснота и невскрывшиеся пузырьки, то прибегают к различным болтушкам и пудрам (крахмал, цинк, тальк). Если имеются явления мокнутия, то применяют охлаждающие примочки и компрессы (без ваты) с дезинфицирующими растворами. При хронической экземе показаны горячие местные ванны, согревающие компрессы и мази, содержащие такие вещества, как деготь, нафталин, сера и т. д. Для снятия аллергического настроя организма в народной медицине применяют следующие травы, обладающие противоаллергическими свойствами: бессмертник песчаный, черная бузина, девясил высокий, валериана лекарственная, крушина ломкая, душица обыкновенная, лопух большой, мята перечная, мелисса лекарственная, одуванчик лекарственный, пижма обыкновенная, петрушка огородная, пион уклоняющийся, подорожник большой, полынь горькая, пустырник, пырей ползучий, ромашка лекарственная, береза бородавчатая, синюха голубая, солодка голая, смородина черная, стальник колючий, тимьян ползучий, тысячелистник, фиалка трехцветная, хвощ полевой, цикорий обыкновенный, череда трехраздельная, черника, чистотел большой, шиповник, эфедра, зверобой продырявленный, каланхоэ перистое и т. д.

Рецепты

◆ При экземе помогают повязки из свежей кашицы капусты, смешанной с яичным белком. Накладывать повязки нужно 1–2 раза в день.

◆ При мокнущей экземе помогают припарки из листьев капусты, сваренных в молоке и смешанных с отрубями. Делать припарки 1–2 раза в день.

◆ Порошком из сырой фасоли присыпать пораженные участки кожи при экземах и рожистом воспалении. Часто это приводит к полному излечению.

◆ Пластины сырого картофеля оказывают хороший эффект при экземе.

◆ Для удаления струпа необходимо длительно смазывать его мазью, приготовленной следующим образом: взять поровну вербены, будры, фиалки трехцветной. Залить 20 г смеси 100 мл растительного масла, настоять 14 дней, довести до кипения, процедить, отжать и смазывать струп.

◆ При экземе положить в стеклянную банку свежее яйцо, залить его 50 г уксусной эссенции, закрыть крышкой и поставить на сутки в темное прохладное место. Затем добавить 1 ст. л. несоленого свиного смальца, тщательно все перемешать и настоять 9 дней в темном месте, регулярно помешивая. Этим составом нужно 1–2 раза в день смазывать больные места, предварительно вымыв их и тщательно вытерев.

◆ При пузырьковой экземе рекомендуется делать на ночь ванны из отвара смеси равных количеств коры ивы и почек березы (2 горсти смеси на 5 л воды, кипятить 15–20 минут).

◆ Вскипятить веточки березы вместе с листьями и, не вынимая веточек, поместить в этот отвар руки на 20–30 минут. Отвар должен быть настолько горячим, как только можно терпеть. После процедуры руки не вытирать — они должны обсохнуть сами. Процедуру повторять по 2–3 раза в день, последняя на ночь. Отвар можно использовать 2–3 раза.

◆ Постоянно принимать в виде приправ к блюдам и салатам одуванчик (полностью все растение).

◆ При застарелой экземе рекомендуется сочетать прием отвара корня лопуха по 1 ст. л. 4 раза в день перед едой (залить 1 стаканом кипятка 15 г корня, греть на малом огне 20 минут, настоять, процедить) с выполнением лечебных процедур наружного действия. Нужно взять 4–5 ст. л. измельченного корня лопуха на ведро воды, кипятить в течение 15–20 минут после закипания, охладить до 36–38°С. В полученный отвар опустить сложенную вчетверо простыню такой ширины, чтобы она покрыла все тело от подмышек до щиколоток, затем слегка выжать простыню и плотно укутать ею больного. Часть простыни нужно проложить между ног, чтобы ноги не соприкасались. Сверху больного укутать сухой простыней и тонким шерстяным одеялом. Простыни и одеяло закрепить булавками и оставить больного в таком виде на 1 час в постели, если больной уснет, не будить его. Простыни можно снять после пробуждения. Процедуру делать 1 раз в сутки на ночь. Процедуры нужно выполнять до тех пор, пока на теле, очистившемся от экземы, не появится легкая сыпь. Через 1–2 дня сыпь исчезнет. Курс лечения про-

13 – 4862

должается обычно 3 недели с суточными перерывами через каждые 6 дней.

◆ При экземе рекомендуется делать на ночь повязки с толченой корой молодых веток калины или толчеными ягодами калины.

◆ Прекрасным средством от экземы служит масло, добытое из яичных желтков (см. псориаз).

◆ Свежим соком земляники лечат экзему и мелкие раны на коже: к пораженным участка кожи прикладывать слой растертой земляники, нанесенной на ткань.

◆ При экземе смазывать на ночь больные участки кожи мазью. Для приготовления мази взять по 20 г сушеных листьев лопуха большого, цветов ромашки, корня копытня, травы кипрея (иван-чая). Смесь варить 25 минут в 4 стаканах воды, затем добавить 1 ст. л. сливочного масла, 2 стакана крепкого отвара сенной трухи и снова варить до консистенции тягучей клейкой массы (лучше на водяной бане). Отвар процедить и смешать с равным количеством глицерина. Мазь дает хорошие результаты. Одновременно желательно принимать внутрь 3 раза в день за 30 минут до еды по 1/3 стакана отвара корня лопуха (1 ст. л. корня на стакан кипятка, кипятить 30 минут, после чего долить воды до первоначального объема).

◆ Вымытый и очищенный картофель натереть на мелкой терке. К 100 г картофеля добавить 1 ч. л. меда и все перемешать. Полученную смесь нанести на марлевую салфетку слоем не менее 1 см, приложить к пораженному участку и закрепить бинтом. Через 2 часа повязку снять и стереть оставшуюся смесь сухой тряпкой. Такие повязки накладывать 1–2 раза в день.

◆ Смазывать больные места 1–2 раза в день тампоном, намоченным в смеси, приготовленной из 50–100 мл растительного масла и такой же порции столового уксуса.

◆ Нанести солидол на пораженное место. Через несколько дней кожа очистится от нейродермита. Этим же способом лечат экзему и дерматит на руках.

◆ При экземе на руках от моющих препаратов следует ежедневно в течение 15–20 минут подержать руки в прохладной воде, в которой растворена пищевая сода из расчета 1 ч. л. на 1 л воды, затем окунуть руки в слегка подогретое оливковое или подсолнечное масло. Вынув руки из масла, не мыть и не вытирать, чтобы дать впитаться, через 30 минут смыть то, что осталось.

◆ Рекомендуется делать на ночь компрессы из отвара травы кирказона: 2 ст. л. травы на 1 стакан воды, варить 10 минут. Хорошо добавлять траву кирказон в смеси при всех зудящих заболеваниях (экзема, крапивница, золотуха и т. д.).

◆ При мокрой экземе у детей испечь в духовке 3 грецких ореха в скорлупе, пока они не приобретут темно-коричневый цвет. Когда они остынут, тщательно истолочь, добавить 1 ч. л. рыбьего жира и 1–2 раза в день смазывать больные места.

◆ Делать компрессы на ночь из отвара почек березы: заварить 1 стаканом крутого кипятка 1 стакан почек, кипятить 15–20 минут и после остывания охладить.

◆ Для лечения разных видов экземы парят в течение 20–30 минут больные места крепким настоем тысячелистника и принимают настой внутрь. Настой: заварить стаканом кипятка 2 ст. л. цветков тысячелистника, настоять 40 минут, процедить. Внутрь пить по 2 ст. л. настоя 3 раза в день.

◆ Живица сосны дает отличный результат при лечении. Применяется наружно. Из игл сосны готовят настои и отвары, которые применяют наружно для полосканий, смачиваний, ванн.

◆ Залить 15 г листьев грецкого ореха 100 мл растительного масла и настоять 7 дней. Затем кипятить 3 часа на водяной бане, дважды процедить через марлю и кипятить еще 30 минут, постепенно добавляя воск. Тщательно размешать, использовать для смазывания.

◆ Наслоения на экзематических бляшках хорошо удаляют настоем цикория (десертную ложку измельченных корней залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, настоять 1 час, процедить). Пить по 1 ст. л. 3 раза в день. Отвар использовать и наружно для обливаний и смачивания им салфеток, которыми протирают наслоения на бляшках.

◆ Обязательно принимать при экземах корень солодки по кусочку размером с фасолину 3 раза в день.

◆ Календула применяется в виде настоя из надземных частей или цветков, в оливковом масле — в качестве мази.

◆ В виде кашицы из свежих листьев применять подорожник большой. Накладывать на пораженные участки в виде повязок на 2–3 часа, затем повязку менять.

◆ Смазывать участки поражения репейным маслом.

◆ Приготовить сбор: кора дуба, цветки календулы, трава хвоща полевого. Всего взять по 15 г. Смесь залить 1 л сырой

воды, оставить на ночь, утром кипятить 5 минут, настоять 1 час, процедить. Использовать для компрессов.

◆ Делать 1–2 раза в день примочки или припарки из свежей толченой травы льнянки с цветками или без них, сваренной с молоком. Можно приготовить мазь: выжать из свежей травы сок, смешать со сливочным маслом или взять 2 части травы (лучше свежей), нагреть с 5 частями свиного сала до испарения воды, процедить, отжать. Для приготовления мази из сухой травы берут 2 части травы, опрыскивают 1 частью спирта и оставляют на несколько часов в теплом месте в закрытом сосуде. Затем добавляют 10 частей свиного сала, нагревают в открытой посуде на водяной бане до тех пор, пока весь спирт не испарится, выжимают и процеживают.

◆ При экземе возьмите гречневую муку, разведите водой до получения кашицы. Втирайте смесь в пораженные участки 1–2 раза в день до получения положительного результата.

◆ При экземе пить бульон от отварной очищенной картошки, сваренной с добавлением лука и лаврового листа.

◆ 1 стакан березовых почек размолоть в порошок (или свежие растереть в размазню) и растереть в 1/2 кг свежего нутряного жира. Поставить в духовку в глиняном горшке и томить по 3 часа в сутки (при отсутствии духовки — на медленном огне на водяной бане) в течение 7 дней. После этого горячий жир слить в баночки, сырье отцедить и выбросить. Мазь применять при экземах, любых кожных заболеваниях, хорошее действие это снадобье оказывает при красной волчанке, особенно, если принимать одновременно наружно и внутрь (по 1 ч. л. мази в 50 мл теплого 50°C молока 3 раза в день перед едой), при узловой эритеме, васкулитах, дерматозах, при пролежнях, язвах варикозного характера, лишаях.

◆ При мокнущей экземе взять 3 одинаковые рюмки. В одну разбить сырое яйцо (без скорлупы), в другую рюмку налить кипяченой воды комнатной температуры, в третью столовый уксус. Содержимое трех рюмок должно быть равным по объему. Все перелить в 250-граммовую банку, закрыть крышкой и энергично встряхивать, пока не получится желтоватая кремообразная масса. Каждый вечер на ночь смазывать тонким слоем пораженные места (если экзема на ногах, надеть на ночь хлопчатобумажные носки; утром, не смывая, одеть чистые носки). Вечером помыть ноги без мыла, вытереть насухо и

опять смазать мазью. Сначала старая кожа отшелушится, на ее месте появится новая.

◆ При экземе смазывать пораженные места на ночь лавандовым маслом. Можно приготовить в домашних условиях: 2 ст. л. измельченной сухой травы лаванды залить 2 стаканами оливкового масла, нагреть на водяной бане 2 часа, настоять сутки, процедить.

◆ 1 ст. л. измельченной травы дурнишника обыкновенного залить стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 10 минут, настоять 1 час, процедить, отжать. Делать примочки на пораженные места 1 раз в день.

Эпидермофития и грибковые поражения кожи

Эпидермофития — одно из самых распространенных грибковых заболеваний кожи и ногтей. Болеют только люди. В возникновении заболевания играют роль повышенное потоотделение, расстройства кровообращения конечностей обмена веществ, травмы кожи, плоскостопие, постоянное пользование резиновой обувью, чулками и носками из синтетических тканей, повышенная температура и влажность окружающей среды. Эпидермофития преимущественно распространяется в душевых, банях, бассейнах, при пользовании общей обувью, носками, ножницами, мочалкой и т. д.

Рецепты

◆ Смазывать пораженные участки 2 раза в день в течение недели соком молочая. Парят ноги в настое надземной части растения (на ведро кипятка 3–4 горсти листьев и стеблей, настоять 1 час, подогреть до терпимой для ног температуры, парить ноги или руки в течение 10–15 минут ежедневно в течение 3–5 дней).

◆ Дикий чеснок применяется местно в виде наложения кашицы. Так же применяется и дикий лук (черемша).

◆ Кашицу из сырого репчатого лука накладывать на пораженные участки.

◆ Соком чистотела смазывать пораженные участки кожи. Кашицу из растения накладывать в виде повязки на 20–30 минут на очаги поражения. Делать в течение 7–10 дней горячие ножные или ручные ванны: на 3 литра кипящей воды 3 горсти травы чистотела с цветками, настоять 30 минут. Парить ноги 20 минут, подливая горячую воду.

Ванны можно делать аналогично из корня аира болотного, укропа, надземной части лаванды, из лепестков розы, травы чабреца.

◆ Применять эфирное масло инжира для ежедневного смазывания. Прикладывать к пораженным местам кашицу из листьев и плодов инжира 1–2 раза в день.

◆ Равное количество почек березы и тополя залить спиртом или водкой в соотношении 1:10. Настоять 7 дней, процедить. Применять местно для примочек, смазывания.

◆ Применяйте пищевую соду для лечения грибковых заболеваний на ногах, особенно между пальцами. Взять 1 ст. л. пищевой соды, добавить немного воды комнатной температуры. Натереть этой смесью место, пораженное грибком, затем сполоснуть водой и хорошо высушить. Закончить процедуру, присыпав больное место крахмалом или пудрой.

◆ 5–10 минут держите ноги в солевом растворе. Повторять до полного выздоровления. Концентрация раствора 2 ст. л. на 1/2 литра теплой воды.

◆ Если ногти почернели, взять ядро грецкого ореха, растолочь, выложить на целлофан, приложить к почерневшему ногтю и закрепить. Процедуру делать на ночь. При появлении болевых ощущений необходимо потерпеть. При сильной боли повязку снять. Лечение продолжать не менее недели.

◆ Пораженные грибковыми заболеваниями кисти рук и подошвы ног нужно 10 минут подержать в горячей ванночке с содовым или горчичным раствором (50°), подсушить и наносить дегтярную мазь на креме после бритья (см. главу «Псориаз»).

◆ При грибковых поражениях кожи применяется спиртовая настойка из листьев и почек березы: на 10 г сырья 100 мл спирта, настоять 14 дней, процедить. Смазывать проблемные места. Одновременно настои и отвары из листьев и почек березы принимать внутрь.

◆ Смазывать пораженные места соком росянки круглолистной 1–2 раза в день.

◆ При грибковых поражениях ногтей смазывать их кашицей из истолченных семян редьки черной с водой 1–2 раза в день в течение 10 дней.

◆ Соком свежих и измельченных листьев мяты перечной натирать пораженные места 1–2 раза в день в течение 10 дней.

◆ При грибковых поражениях кожи 2 ст. л. измельченной травы дурнишника залить стаканом кипятка, кипятить на сла-

бом огне 20 минут, настоять 1 час, процедить, отжать сырье и долить кипяченую воду до объема стакана. Ежедневно делать примочки на пораженные места до улучшения состояния. При грибке на ногах: горсть измельченной травы ошпарить крутым кипятком, подержать под крышкой 10 минут и 2 раза в неделю в течение 30 минут делать примочки на ногти. Лечение длительное. Внимание: растение ядовито. При наружном применении дурнишник может вызвать жжение. Если оно не проходит, лечение следует прекратить.

Язвы

Рецепты

◆ При незаживающих трофических язвах приготовьте мазь: 2 части измельченных в кашицу свежих листьев герани (пеларгонии) смешать с 3 частями детского крема или растопленного нутряного свиного жира. Смазывать пораженное место ежедневно. Хранить смесь в холодильнике не более недели.

◆ При тромбофлебитных и гнойных язвах, ранах, царапинах, порезах промойте больное место, наложите на него хорошо вымытые размятые листья традесканции и забинтуйте. Повязку меняйте через день до выздоровления.

◆ При язвах на коже, царапинах, ранениях приготовьте настойку из листьев сансевьеры трехполосной (щучий хвост, тещин язык): мелко порежьте листья и наполните ими бутылку на 1/2 объема, залейте до верха водкой, настаивайте в темном месте 3 недели, процедите. Настойку храните в холодильнике не более года. Разведите настойку водой в пропорции 1:4 и промывайте пораженное место.

◆ При долго не заживающих язвах, порезах разомните листья очитка, приложите к пораженному месту, прибинтуйте. Утром и вечером повязку снимайте, листья заменяйте свежими.

◆ Свежим соком лука репчатого лечат язвы голеней, свежая кашица из лука ускоряет их заживление. Для ускорения созревания абсцессов используют кашицу лука с молоком или кашицу печеного лука. Свежим соком лука смазывают язвочки на слизистой оболочке рта.

◆ Для лечения язв голени, гнойных ран, пролежней используют кашицу из листьев капусты белокочанной, смешанную с одинаковым количеством яичного белка. Смесь накладывать на рану под повязку на сутки.

◆ Для лечения язв 1–2 раза в день прикладывать к больным местам свежие или распаренные листья земляники.

◆ При незаживающих язвах рекомендуется 1–2 раза в день накладывать на больные места повязки с истолченными листьями подорожника.

◆ При язвах принимать свежий сок тысячелистника с медом (по вкусу) по 3 ч. л. в день в течение трех недель.

◆ Тертая морковь в виде повязки применяется при золотушных ранах.

◆ Семена редьки, смешанные с уксусом, помогают при лечении гангреновых язв.

◆ Для лечения незаживающих язв, свищей смешать 100 г еловой живицы, 50 г свиного нутряного сала, 5 г пчелиного воска. Греть на слабом огне, помешивая, до получения однородной массы. Рану предварительно промыть известковой водой (1 ст. л. негашеной извести растворить в 1 л воды), затем наложить повязку с приготовленной мазью на больное место.

◆ Лекарственные повязки из редьки с медом прикладывать к злокачественным язвам.

◆ При длительно не заживающих язвах, мозолях: 2–3 раза в день прикладывать на час к больному месту припарки из натертой на мелкой терке свеклы.

◆ При незаживающих язвах, возникших в результате сахарного диабета, взять 1 ст. л. сухого чистотела на 250 мл кипятка, кипятить 10 минут, настоять, укутав, 2 часа. Через два часа еще теплым отваром намочить марлю и приложить к пораженному месту, обернуть пленкой, утеплить. Лечение длится неделю, утром и вечером менять повязку. Язву смазывать питательным кремом, в состав которого входит ромашка.

◆ При незаживающих язвах 1 ст. л. измельченной травы люцерны посевной ошпарить крутым кипятком, подержать под крышкой 7–10 минут, остудить, поместить на сложенную в 4 слоя марлю и делать примочки на пораженные места. Повязки менять ежедневно до улучшения состояния.

◆ При незаживающих язвах, ранах: ошпарить крутым кипятком измельченную траву зюзника, подержать под крышкой 5 минут, поместить на сложенную в 4 слоя марлю и делать примочки на пораженные места.

◆ При гниющих кожных язвах пропустить через мясорубку незрелые желуди и листья дуба и сразу положить кашицу из них

на пораженные участки. Кашицу закрепить повязкой на 2–3 часа, готовя затем новую. Курс лечения — 1–2 недели.

Разное

◆ 1 ст. л. порошка из бересты, замешанная на 2 ст. л. лимонного сока, за неделю поможет справиться с неприятным запахом потовых желез под мышками и на подошвах ног. На ночь смазывать проблемные места ватным тампоном с нанесенной смесью. Такое лечение устранит зуд, сыпь и мокнутие при контактном дерматите под мышками и в паху.

◆ При любых кожных заболеваниях рекомендуется принимать витамины А, Е.

◆ Восстановлению тканей и омоложению кожи, против зуда и воспаления кожи хорошо помогают рыбий жир, кунжутное, льняное и облепиховое масла, которые принимают, не подвергая термической обработке, внутрь по 1–2 ст. л. ежедневно и наружно в виде аппликаций из пропитанной марли, накладываемой на пораженную поверхность.

◆ Если у вас себорейный дерматит, нужно увеличить в рационе количество фруктов (но не цитрусовых) и овощей преимущественно зеленого цвета, вообще зелени. На столе желательны йогурты, простокваша, кефир, рыба.

◆ При различных заболеваниях кожного покрова (нагноениях, высыпаниях на коже на почве скрофулеза, эмпитиго, старческом зуде, экземе, экссудативной и узелковой эритеме) 100 г свежего корня лопуха растереть в ступке до сметанообразной массы, смешать с 500 г нутряного свиного жира, настоять трое суток в теплом месте, затем подогреть до 70–80°С, не доводя до кипения, процедить и отжать через сложенную в три слоя марлю. Наполнить мазью стеклянные баночки и хранить их в холодильнике. Наносить на пораженные места интенсивным втиранием 2 раза в день — утром и вечером. При неприятии такого рецепта предлагаем более простой: 100 г свежего корня лопуха залить 500 мл оливкового масла, добавить 1 головку чеснока (дольки), настоять на солнце одну неделю в стеклянной банке под хорошо закрытой крышке. На восьмой день хорошо растереть сырье и процедить через марлю. Пользоваться 2 раза в день, втирая в пораженные места. При этом 3 раза в день употреблять по 3/4 стакана водного настоя корней лопуха (2 ст. л.

размельченного корня, свежего или сухого, залить: свежий корень — 1/2 л холодной кипяченой воды, сухой — 1/2 л кипятка). По возможности употреблять сок из листьев — по 1/2 ст. л. 3 раза в день перед едой.

◆ При язвах, гнойничковой сыпи, фурункулах, при ранах, ожогах: 1 ст. л. измельченного сухого лишайника (цетрария исландская, лопастянка или, как чаще всего называют, исландский мох) залить 1 стаканом кипятка, варить на медленном огне 30 минут, охладить, процедить. Отвар использовать для омываний и примочек (повязки менять 3–4 раза в день).

◆ Крапивница, рожистое воспаление, красная волчанка, экземы, ожоги, грибковые поражения, трофические язвы, кожный зуд, флегмонозные угри: тертый сырой картофель накладывать тонким слоем на пораженные места на 30–40 минут. После снятия массы кожу обмыть теплой водой.

◆ Аллергический дерматит, экзема, рожа, кожные опухоли: свежий очищенный и разрезанный на доли огурец или тертую его мякоть прикладывать к воспаленным участкам в виде повязок, повязки менять 2 раза в день.

◆ Экзема, рожа, ожоги, трофические язвы: тертую сырую мякоть тыквы на марлевой салфетке прикладывать к пораженным участкам, меняя повязку утром и вечером.

◆ На теле нет прыщей, но кожа шелушится, словно при перхоти. Это признак себорейной экземы. Ее успешно лечат, накладывая на больные места на ночь компрессы из свежих корок апельсина.

◆ 1 ст. л. порошка из сухих веточек черной смородины смешать со 100 г свежего несоленого масла, держать на водяной бане 15 минут, помешивая содержимое деревянной палочкой, охладить. Мазь втирать при кожном туберкулезе 2–3 раза в сутки.

◆ Когда рожа образуется около раны, ее необходимо ежедневно промывать раствором марганцовки, а рожистое воспаление смазывать ихтиоловой мазью, прихватывая еще 3–5 см, чтобы остановить распространение болезни.

◆ Рожу на лице хорошо присыпать толстым слоем пудры из мела и рисового крахмала, взятых в равных частях по объему, затем надеть на лицо маску из толстой синей бумаги с отверстиями для глаз. Умываться нельзя. Процедуру повторять ежедневно до излечения. При роже на лице несколько раз в день втягивать в нос светло-розовый раствор марганцовки, а раны в носу смазывать ляписом.

◆ При роже прикладывать к пораженным участкам 5–6 раз в сутки кашицу из листьев подорожника большого.

◆ Протирать несколько раз в день рожистое воспаление тряпочкой, смоченной в очищенном керосине, оставлять керосин на 10 минут, затем вытереть. Процедуру выполнять в течение 2–3 суток.

◆ Смешать в равных частях по объему ржаную муку, порошок листьев бузины черной и мед. Полученную массу прикладывать в виде компресса на участок кожи, пораженный рожей, 2–3 раза в сутки.

◆ Прикладывать к воспаленным участкам кожи, пораженным рожей, свежие и отбитые скалкой листья лопуха, смазанные сметаной.

◆ Литровую бутылку наполнить до половины измельченным тертым хреном, залить доверху спиртом. Настоять в темном прохладном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, сырье отжать. Этой настойкой смазывать пятна хлоазмы (пигментные пятна коричневого цвета) несколько раз в день.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ

Введение

Глаз — это орган зрения, благодаря которому мы видим окружающий мир. Глаза находятся в глазницах черепа. Диаметр глаза около 25 мм, вес — 7–8 г. Глаз защищен веками и ресницами. В передней части глаза находится радужная оболочка, регулирующая количество света, проникающего в глаз. За ней находится хрусталик, собирающий попадающий в глаз свет и направляющий его к задней стенке глаза на сетчатку. Хрусталик фокусирует собранный им световой поток на сетчатке, создавая на ней четкое изображение. Нередко случается, что хрусталик не может одинаково правильно фокусировать изображение предметов, расположенных на различных расстояниях. Если нарушена способность четко видеть отдаленные предметы, говорят о близорукости и используют для коррекции такого зрения очки с вогнутыми линзами. Если человек плохо видит предметы, расположенные на близком расстоянии, говорят о дальнозоркости и корректируют такой дефект очками с выпуклыми линзами. Недостаток преломляющей способности глаза, когда из-за неоднородности преломления света на сетчатке получается расплывчатое изображение рассматриваемого предмета, называется астигматизмом. Коррекция при этом производится с помощью специальных очков.

Защищают поверхность глаза и поддерживают ее влажность слезы, вырабатываемые слезными железами.

В состав глаза как части зрительного анализатора входят также зрительный нерв и зрительные центры коры головного мозга.

Для сохранения хорошего зрения необходимо:

— беречь глаза от пыли, дыма и ветра;

— воздерживаться от переполнения желудка и от спиртных напитков;

— не смотреть долго на один и тот же предмет или на мелкие предметы;

— пореже посещать баню;

— избегать сильного плача;

— избегать продолжительного сна на спине, сна на переполненный желудок, слишком долгого сна и слишком долгого бодрствования.

Заболевания глаз лечат разными методами: хирургическим, примочками, каплями, гигиеническими мерами, системой питания, физическими упражнениями.

Бельмо

Бельмо — стойкое помутнение роговой оболочки глаза, представляющее собой рубцовую ткань. Развивается чаще всего в результате различных воспалительных заболеваний или травмы роговицы. Врожденное помутнение наблюдается значительно реже. В зависимости от места расположения бельмо может резко снизить зрение или не оказывать на него никакого влияния. Бельмо может рассосаться при применении некоторых лекарственных растений, если оно не ярко выражено. В трудных случаях приходится прибегать к хирургическому вмешательству.

Рецепты

◆ В свежем, только что выпеченном ржаном хлебе вырезать сверху отверстие по величине стакана и поставить в него стакан кверху дном очень плотно. На стакане образуются капли, которые нужно собирать и закапывать в пораженный глаз по 3 капли 2–3 раза в день.

◆ Для лечения от бельма, особенно полным людям, рекомендуется делать длительные припарки горячей водой и купаться в горячей бане. Очень хорошо помогает промывание глаза морской пеной.

◆ Сок лука репчатого, смешанный с медом, закапывать в пораженный глаз 2–3 раза в день по 3 капли после травмы глаза для предотвращения появления бельма и при опасности образования бельма. Взять сок средней луковицы, развести в стакане кипяченой воды, добавить 1 дес. л. меда и все тщательно размешать, процедить через вату.

◆ Для лечения бельма нужно ежедневно на ночь закапывать по 1 капле свежей живицы пихты. При сильном жжении глаз — не пугаться: это естественная реакция организма.

◆ Примочки из травы очанки помогают при этом виде поражения глаз. Примочки делать 2–3 раза в день на 40–60 минут. Настой очанки (1 ст. л. травы на 1 стакан кипятка, настоять 1 час, процедить) можно пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

Можно употреблять порошок сухой травы по 1 г (на кончике ножа) 3 раза в день.

Когда краснота в глазу пройдет, нужно вдувать в пораженный глаз понемногу, но регулярно 1–2 раза в день порошок сахарной пудры. При появлении сильной красноты на 5–6 дней прекратить вдувание пудры, потом продолжать делать процедуру снова до 20–30 дней.

◆ Смазывать пораженный глаз медом, смешанным с растертыми зернами дикого мака.

◆ Промыть 1 стакан красных дождевых червей, разложить слоями, посыпать сахаром каждый слой, выставить при хорошей солнечной погоде в стеклянной посуде на солнце и держать до тех пор, пока в посуде не образуется жидкая масса. После этого жидкость несколько раз профильтровать, пока она не станет прозрачной. Полученную жидкость следует закапывать в глаз по 1 капле 2–3 раза в день в течение 3–4 недель. Если улучшение будет незначительным, через неделю лечение следует повторить, заменив сахар солью. Если солнца нет, пересыпанных сахаром или солью червей нужно томить в кастрюле (миске) в духовке при невысокой температуре также до образования жидкой массы. Этот метод помогает при таких заболеваниях глаз, как бельмо и катаракта, даже довольно застарелых. Заготавливают червей в мае или июне. В июле они становятся ядовитыми. Лечебное действие червей связано с содержанием в их организме биологически активных веществ.

◆ Сжечь розмарин, пепел тщательно смешать с медом. Мазать глаза на ночь при бельме в глазу. В течение недели делать очистительные клизмы из ромашки аптечной.

◆ Выжать сок из цветущих головок клевера красного, смешать по объему с натуральным пчелиным медом 2:1. Смесью смазывать веки 2–3 раза в день, закапывать в глаза по 3–5 капель для избавления от бельма. Смесь очищает язвенные поражения кожи.

◆ Сок травы чистотела смешать 1:1 по объему с медом, варить на слабом огне, пока не прекратится выделение пены и смесь не сгустится до консистенции меда. Смазывать ею веки при бельме и трахоме.

◆ Млечным соком одуванчика сводят бельмо. Закапывать в глаз по 1 капле 1–2 раза в день.

◆ Отвар корневищ аира пить постоянно в течение 2–3 месяцев для рассасывания бельма и улучшения зрения.

Блефарит

Блефарит — воспаление краев век. Блефарит может тянуться годами в виде простой, чешуйчатой, язвенной формы. Симптомы заболевания различны в зависимости от его формы. При простом блефарите больные жалуются на покраснение век, зуд, ощущение засоренности в глазах, быструю утомляемость глаз, особенно в вечернее время, учащенное мигание. Часто у таких больных появляется пенистое отделяемое в углах глаз.

Чешуйчатый (себорейный) блефарит проявляется следующими симптомами: кожа у корней ресниц покрыта мелкими серовато-бурыми чешуйками, напоминающими перхоть, при удалении чешуек под ними видна красная истонченная кожа, края век выглядят постоянно красными и утолщенными. Жалобы больных в основном такие же, как при острой форме, но выражены они более резко. При чешуйчатом блефарите каждое утро тщательно промывайте глаза прохладной водой и аккуратно протирайте веки мягкой тканью. Три-четыре раза в день накладывайте на края век гидрокортизоновую мазь, через 20–30 минут после этого — офтагель. Если болезнь запущена и появляется конъюнктивит, три раза в день закапывайте капли дексаметазон.

Язвенный блефарит — наиболее тяжелая форма заболевания. Чаще развивается у лиц молодого возраста. Особенностью язвенного блефарита является наличие по краям век у корней ресниц желтых гнойных корочек, склеивающих ресницы в один пучок. Удаление корочек болезненно и затруднено. После снятия корочек на краях век остаются кровоточащие эрозии. Сперва удалите корочки влажным ватным тампоном. Ни в коем случае не пытайтесь отковырнуть их ногтем! Если корочки не отходят, положите на глаза компресс из теплой воды на 30–40 минут. Когда корки удалены, 2–3 раза в день смазывайте края век дексагентамицином или макситролом. Если недуг запущен, дополнительно закапывайте капли, имеющие те же составляющие, что и мазь. Если дело дошло до заворота ресниц и на роговице глаза стали появляться язвочки, через 30–40 минут после смазывания век и закапывания капель закладывайте под веко глазной гель солкосерил или капайте капли витасик или корперегель.

Демодекозный (клещевой) блефарит. Основная цель лечения — избавиться от клещей. Два раза в день протирайте веки тампоном, смоченным в физрастворе, разбавленным детским шампунем в пропорции 3:1. После этого края век смазывайте гид-

рокортизоновой мазью или дексагентамицином. Очень важно, чтобы перед сном края век были обильно покрыты мазью: это нарушает жизненный цикл клещей. При конъюнктивите 1–2 раза в день закапывайте капли дексанос. Пытаться вылечить демодекозный блефарит народными методами проблематично: современные противоклещевые средства в сотни раз эффективнее. Одна из наиболее распространенных причин клещевого блефарита — любовь к старым подушкам. Дело в том, что в них наверняка живет перьевой клещ. Этот паразит охотно селится не только в подушках, но и в коже тех, кто на них спит. Медики рекомендуют: прежде чем лечить этот вид блефарита, расстаньтесь со старыми подушками.

Аллергический блефарит. Самый эффективный и безопасный метод лечения — устранение аллергена, которым вызван блефарит. Если это невозможно, то придется пить какие-нибудь антигистамины (супрастин, тавегил и т. д.), закапывать противоаллергические глазные капли (лекролин, аломир), а также смазывать края век противовоспалительной мазью (гидрокортизоновой, сульфаниламидной, макситролом). Подбор противоаллергических фитосредств почти всегда осуществляется опытным путем. Купите в аптеке антигистаминный сбор и применяйте так, как указано на упаковке. Если поможет — хорошо; если нет — попробуйте другие сборы.

Причины возникновения блефарита многочисленны. Общими являются: диатез, анемии, истощенность организма, заболевания желудочно-кишечного тракта, глистные инвазии, эндокринные заболевания, нарушение обмена. Частными причинами могут быть: различные раздражители, тонкая, нежная кожа, недостаточное выведение секрета сальных желез за счет сужения их выводных протоков. Запыленность и задымленность, длительное пребывание в помещениях с химическими веществами также способствуют развитию болезни. Обычно блефарит возникает при внедрении микробной флоры в устья сальных желез, волосяных мешочков, в железы хряща век.

При лечении воспалительных заболеваний глаз необходимо выявить и устранить причины заболевания. Больной должен соблюдать личную гигиену, постараться избавиться от хронических заболеваний (кариес, желудочно-кишечные расстройства, хронический тонзиллит и др.), пересмотреть режим питания. Очень важно систематически снабжать организм витаминами и микроэлементами и повышать его сопротивляемость. Местное лечение

зависит от формы заболевания. При начальных формах блефарита нужно восстанавливать нормальную работу желез хряща век, проводить массаж век стеклянной палочкой в течение двух недель и более, применять антибактериальные мази и растворы, ежедневно смазывать спиртом края век. Перед массажем при помощи ватного тампона, навернутого на стеклянную палочку, удалить сальные пробочки и чешуйки. После массажа смазать края век 1-процентным раствором бриллиантовой зелени. Хороший эффект при всех видах блефарита оказывают серебряная вода, смазывание краев век крепким раствором антибиотиков и введение антибиотиков за края век (тампоны, смоченные антибиотиками, закладывают за края век на 15 минут 3 раза в день.

Начинать лечение блефарита нужно при первых признаках заболевания. Если невозможно определить, к какому типу относится блефарит (там, где вы живете, нет подходящего специалиста, или заболевание настигло вас на отдыхе, в отпуске), не огорчайтесь. Есть способ лечения, который подходит в любом случае. Намажьте края век сульфациловой или пенициллиновой мазью. Подождите некоторое время, пока она размягчит чешуйки или корочки, а затем очистите веки влажным тампоном. После этого проведите лечение альбуцидом, закапывая его в глаза в виде капель или закладывая в виде мази, а края век намажьте зеленкой (только постарайтесь, чтобы она не попала в глаза).

В старину рекомендовали для лечения блефарита промывать глаза отстоявшимся (выдохшимся) темным пивом и есть как можно больше рыбы. Сегодня установлено, что пивные дрожжи и рыбий жир — источники самых важных «противоблефаритных» витаминов — A, D и всей группы B. Купите в аптеке рыбий жир в капсулах и принимайте по 2–3 капсулы ежедневно в процессе всего лечения. А параллельно с этим пройдите курс инъекций витаминами B (1 куб. см в день внутримышечно) по следующей схеме: понедельник — B_1, вторник — B_2, среда — B_6, четверг — B_{12}. Затем три дня отдыха, затем повторить. Необходимо раз в полгода делать не менее 5 уколов каждым препаратом. Если вы избегаете инъекций или вам некому их делать, пропейте курс пивных дрожжей (дозировка и схема приема указаны на упаковке; но эффект будет ниже, чем от внутримышечного введения.

Успешно помогает вылечить блефарит и массаж век:

1. Возьмите ватный тампон, пропитайте его синтомициновой эмульсией и в течение 2 минут поглаживайте сомкнутые веки. Массаж проводите каждые 2–3 дня.

2. Найдите две точки на ширина большого пальца выше середины бровей и еще две точки на висках ниже конца бровей (одна точка — слева, другая — справа), в углублении на границе лба и скуловой части. Точки на висках нужно массировать, слегка нажимая, точки над бровями, наоборот, надавливать сильно, до боли.

Борьба с недугом — процесс длительный: блефарит может не сдавать позиции месяцы, а то и годы, поэтому очень важно ни на один день не прерывать лечение.

Рецепты

◆ Настои и отвары из листьев шалфея использовать для промывания глаз.

◆ 1 ст. л. травы укропа на стакан кипятка, настоять 1 час, процедить. Применять в виде примочек при воспалительных заболеваниях глаз. В зимнее время можно использовать семена укропа (1 ч. л. измельченных в порошок семян на 300 мл кипятка, настоять 1 час).

◆ При нагноительных процессах глаза нужно ежедневно промывать раствором борной кислоты, а на ночь прикладывать свежий творог в марлевой салфетке.

◆ 2 ст. л. цветков ромашки аптечной залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить и использовать для промывания глаз 2–3 раза в день.

◆ Прикладывать к воспаленным глазам 3–4 раза в день листья кислой капусты.

◆ Отвар лука репчатого в воде (одна луковица средних размеров на 200 мл воды) применять для промывания глаз при воспалительных процессах век. Промывать 3–5 раз в день. Перед промыванием добавить в отвар 1 ч. л. меда или 1/3 ч. л. борной кислоты.

◆ 1 ст. л. травы льнянки обыкновенной на 300 мл кипятка применять в виде примочек и компрессов при трахоме и воспалении век.

◆ Крепкой чайной заваркой промывать глаза 2 раза в день. На ночь на глаза накладывать салфетки, смоченные заваркой.

◆ Растереть с квасом печеную свеклу и в виде размазни прикладывать к воспаленным глазам 3–4 раза в день на 10 минут.

◆ Свежая трава лютика, истертая с вазелином наподобие мази. Смазывать пораженные веки 2 раза в день.

◆ Свежий сок руты прикладывать к гноящимся глазам как примочку 2 раза в день по 15 минут. Можно использовать и отвар: 1 ст. л. на 1 стакан кипятка, кипятить 3 минуты, настоять 1 час, процедить.

◆ Цельное коровье молоко (или кислое молоко, смешанное с травой руты) используют для примочек и промывания глаз при воспалительных процессах.

◆ Хороший эффект при лечении воспалительных заболеваний век оказывают такие народные средства, как свежие листья костяники, прикладываемые к глазам, сок алоэ (в виде компрессов и примочек), настой кожуры свежих огурцов (1/2 стакана кожуры залить 200 мл кипятка, добавить 1/2 ч. л. питьевой соды; использовать в виде примочек), настой цветов черемухи.

◆ 3 ст. л. травы чабреца (тимьяна ползучего) залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Промывать глаза 2 раза в день при воспалительных заболеваниях век.

◆ При язвенном блефарите взять 1 ст. л. травы чистотела, заварить 1,5 стакана кипятка, настоять 30 минут, процедить и делать примочки 3–5 раз в день.

◆ При язвенном блефарите смазывать 2–3 раза в день края век розовым маслом. А лепестки (свежие или сушеные) красной розы заваривать, как чай (1 ч. л. на стакан кипятка), и пить 2–3 раза в день.

◆ При себорейном блефарите принимать по 1 ч. л. три раза в день свежевыжатый сок алоэ, а на ночь закапывайте сок по несколько капель в каждый глаз.

◆ При себорейном блефарите смазывайте на ночь края век репейным маслом.

◆ При аллергическом блефарите сок соцветий клевера лугового закапывать по 23 капли в каждый глаз один раз в день (разведя в пропорции 1:1 кипяченой водой), а два раза в день делать примочки из чистого сока.

◆ При повышенной слезоточивости (почти постоянное осложнение при блефарите) 1 ст. л. тмина залить стаканом воды и варить на слабом огне 25 минут. Добавить к готовому отвару по 1 ч. л. цветов василька, листьев подорожника, травы очанки. Настоять 12 часов в теплом месте (у батареи), варить 10 минут, процедить. Остудить и закапывать в глаза по 1–3 капли 1–2 раза в день.

Возрастное ухудшение зрения

Возрастное ухудшение зрения ***пресбиопия*** начинает развиваться после 40 лет. Считается, что это естественный процесс, связанный со старением всего организма, а поэтому лечения обычно не назначают — просто выписывают очки, которые через некоторое время приходится заменять новыми, более сильными. Между тем не только предупредить, но и вылечить на ранних стадиях пресбиопию вполне возможно! В этом вам помогут диета и специальная гимнастика.

Установлено, что основной причиной пресбиопии является неправильное питание, при котором в организме возникает дефицит витаминов и микроэлементов. Поэтому обязательно включайте в рацион продукты, богатые витаминами А, группы В, С, калием, фосфором, железом.

Витамин А — печень, яичные желтки, рыбий жир, сливочное масло, сыр чеддер, морковь и морковный сок, сладкий перец, зеленый лук, петрушка, шпинат, щавель, салат, абрикосы (не переборщите с морковным соком: в больших количествах он отрицательно действует на печень, а потому в день его можно выпивать не более 1/2 стакана).

Витаминов группы В много в рыбе, мясе, молоке, сыре, твороге, ржаном хлебе, пшеничных проростках, овощах, бобовых, сое, картофеле, орехах.

Настоящий кладезь витамина С — плоды шиповника и рябины, цитрусовые, облепиха, красный перец, белокочанная капуста, помидоры.

Калий содержится в абрикосах, изюме, кураге, дынях, сельдерее, меде, яблочном уксусе.

Фосфор — в рыбе и морепродуктах.

Железо — в яблоках кислых сортов.

Главное — пища должна быть не только полезной, но и разнообразной. Раз в неделю очень полезно поголодать.

Однако правильно питаться — недостаточно; чтобы укрепить мышцы глаз, нужно ежедневно выполнять следующие упражнения.

1. Вырежьте из черной бумаги кружок диаметром 5 мм и наклейте на оконное стекло на уровне глаз. Встаньте на расстоянии 30 см от окна, левый глаз закройте ладонью (не зажмуривайте!), а правым 10 секунд смотрите на кружок, затем 10 секунд вдаль, стараясь четко видеть предметы. Повторите упражнение, закрыв другой глаз. В первый день тренируйтесь не

более 5 минут, затем каждый день добавляйте по минуте и доведите время до 15 минут.

2. Встаньте на расстоянии 2–2,5 метра от окна. Ноги поставьте на ширине плеч, руки на пояс. Поверните туловище вправо и на секунду зафиксируйте взгляд на каком-нибудь предмете на правой стороне (картина, бра и т. д.), затем аналогичным образом выполните поворот влево. Повторите 20–30 раз.

3. Возьмите небольшой мяч и 30–40 раз подбросьте его вверх на 30–50 сантиметров, при этом каждый раз поднимайте и опускайте голову и следите за ним взглядом.

4. Возьмите книгу с мелким шрифтом и читайте ее по 10–15 минут в день сначала при ярком свете, затем при тусклом освещении.

Одну из причин преждевременного старения глаз медики видят в том, что с возрастом человек начинает реже моргать. При моргании глазные мышцы расслабляются и отдыхают, в результате кровообращение в тканях глаза улучшается.

1. Встаньте перед зеркалом, посмотрите на свой правый глаз и моргните. Затем посмотрите на левый глаз — и снова моргните. Повторите 40–60 раз.

2. Возьмите мячик и 100 раз перебросьте его из руки в руку, моргая всякий раз, когда он опускается на ладонь.

3. Сядьте за стол и поставьте перед собой две свечи на расстоянии 30 см друг от друга. В ритме дыхания поворачивайте голову и смотрите то на одну, то на другую свечу, моргая при каждом движении.

4. Считайте до 100, моргая при вдохах и выдохах.

5. Считайте до 100 с нерегулярными интервалами, моргая на каждый счет.

6. Очень полезно моргать в ритме шагов, когда вы не спеша идете по улице, а при чтении или работе на компьютере — при каждом знаке препинания.

Воспалительные заболевания глаз (конъюнктивит, слезоточивость и др.)

Конъюнктивит — воспаление слизистой оболочки век и глазного яблока. Его возникновению способствуют загрязненный воздух, плохо проветриваемое помещение, задымленность, пыль, напряженная зрительная работа при плохом освещении, не исправленные очками оптические недостатки глаза, заболевания горла и носа, нарушение обмена веществ, алкоголизм и др.

Конъюнктивит — инфекционное заболевание, которое может перейти от больного к здоровому человеку при пользовании общим полотенцем и т. д.

Рецепты

◆ Настоем чабреца (1 ч. л. на 200 мл кипятка, настоять 1 час, процедить) промывать глаза при конъюнктивите.

◆ При конъюнктивите делать примочки из настоя алтея лекарственного. Залить 1 стаканом кипяченой холодной воды 3–4 ст. л. измельченного корня и настоять 8 часов. Можно залить 1 стаканом кипятка 2 ст. л. листьев и цветков алтея и настоять 30 минут. Кроме того можно прикладывать к глазам листья костяники землянистой.

◆ Смешать по 1 ст. л. очанки лекарственной и ромашки аптечной. 2 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Полученную кашицу положить на салфетку и прикладывать при воспалении глаз и при ячмене.

◆ Настой подорожника: 2 ст. л. сухих листьев настоять 2 часа в 1,5 стакана кипятка, процедить. Применять при воспалительных заболеваниях глаз в виде промываний и примочек.

◆ В стакан положить немного натурального меда, погрузить стакан в горячую воду и пипеткой закапывать в глаза по 1 капле меда при слезоточивости. Это средство очищает глаза от налета.

◆ Развести пчелиный мед теплой (не выше 45°С) кипяченой водой в соотношении 1:2 и использовать в качестве глазных капель и примочек при конъюнктивите, кератитах и язвах роговицы. Одновременно с местным применением можно принимать мед внутрь. Эффективность лечения повышается, если использовать чернику или красную рябину с медом, облепиховый сок с медом, салат из сырой моркови с грецкими орехами и медом.

◆ При других воспалениях глаз, а также при свежей катаракте делать примочки на глаза из 20-процентного раствора меда (1 ч. л. меда на стакан воды, кипятить на слабом огне 5 минут).

◆ Вскипятить 1/2 стакана молока и 1/2 ч. л. меда, намочить салфетку и приложить на ночь к глазам, утром снять. Применять при конъюнктивите и ячмене.

◆ Выжать сок коланхоэ; сколько будет сока, столько взять и кипяченой воды, намочить ватку и прикладывать к глазам 4–5 раз в день на 10–15 минут при запущенных воспалительных заболеваниях глаз.

◆ При выделении из глаз гноя пользоваться примочками из отвара или настоя ягод шиповника: заварить стаканом кипятка 2 ч. л. ягод, греть на малом огне 5 минут, настоять 30 минут.

◆ Полезно промывать воспаленные глаза процеженным отваром травы льнянки или сбора из травы льнянки, цветов василька, цветов бузины. Взять по 20 г каждой травы, смешать, залить сбор 2 стаканами кипятка, настоять 8 часов, процедить. Можно применять такой настой и в виде примочек или капель. Это уменьшает воспаление, устраняет гной и улучшает зрение.

◆ При гноящихся глазах на ночь делать примочку из отвара листьев и цветков календулы.

◆ При утолщении век смазывать их настоем из сухих лепестков роз. Розы помогают также при воспалении слизистой оболочки глаз, если удалить белые кончики лепестков. Для приготовления настоя залить стаканом холодной кипяченой воды 1 ст. л. лепестков роз и настоять 6 часов или залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. лепестков и настоять 30 минут.

◆ При постоянной слезоточивости, усиливающейся на ветру, применяют тминные капли, которые готовят следующим образом: 1 ст. л. семян тмина кипятить в стакане воды 10 минут, затем в горячий непроцеженный отвар всыпать 1 ч. л. лепестков васильков, 1 ч. л. измельченной травы очанки и столько же — измельченных листьев подорожника. Настоять одни сутки, после чего процедить через ватку. Закапывать по 3 капли 3–4 раза в день.

◆ Чай из цветков шиповника используют для промывания глаз при воспалительных процессах.

◆ Воспаленные и гноящиеся глаза рекомендуется смазывать соком бешеного огурца.

◆ Для промываний и примочек глаз при конъюнктивитах, кератитах, блефаритах, воспалении слезного мешочка и других воспалительных процессах рекомендуется промывать глаза серебряной водой. Концентрация серебра 10–20 мг/л раствора при комнатной температуре раствора.

◆ Мешки под глазами. Натереть сырой картофель, положить на марлю и приложить на мешки (картофелем) на 10–15 минут. Затем смазать кремом или вазелином.

◆ Зуд глаз. Примочки из 2-процентного раствора борной кислоты. 0,25–0,5-процентный раствор дикаина в каплях 2–4 раза в день.

◆ При сильной рези и болях в глазах рекомендуется пить настой ландыша майского, крапивы, мяты и лютика, смешав их в равных долях, либо каждого в отдельности. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. сырья и настоять 30 минут, пить небольшими порциями в течение дня.

◆ При воспалении слизистой оболочки глаз и снижении остроты зрения помогают свежие ягоды черешни, употребляемые внутрь и в виде примочек из мякоти.

◆ При воспалении глаз (конъюнктивит, блефарит) промывать глаза разведенным соком черемши или делать примочки из настоя цветов черемухи (1 ч. л. цветов залить стаканом холодной кипяченой воды и настоять в течение 8 часов).

◆ Для лечения воспаления слизистой оболочки глаз насыпать в стеклянную посуду 10 г семян подорожника (2 ч. л.), залить их 2 ч. л. холодной кипяченой воды, взболтать, добавить 90 мл (6 ст. л.) кипятка, снова взболтать, выдержать до остывания, процедить и применять в виде примочек.

◆ При воспалении глаз от ветра применяют припарки просом. При слезливости глаз промывать за 30–40 минут до сна отваром пшенной крупы.

◆ При болях в глазах прикладывать распаренную траву чистотела с медом или отвар травы чистотела с медом. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы, греть на слабом огне 5 минут, настоять 20 минут, процедить, добавить 1 ч. л. меда и размешать.

◆ При хроническом конъюнктивите съедать ежедневно по 1 ст. л. свежих или сухих ягод черники. Это также улучшает зрение.

◆ При воспалении глаз применять примочки из настоя цветков малины. Залить стаканом холодной кипяченой воды 1 ст. л. цветков и настоять 6 часов.

◆ При болях в глазах в качестве болеутоляющего средства можно применять в виде примочек яичный белок, взбитый с водой, в которой варился мак. Хорошо очищает глаза закапывание в них яичного белка или парного молока. Яичный белок не следует удалять в течение часа, а молоко необходимо удалить вскоре после закапывания.

◆ При конъюнктивите, блефарите, атрофии зрительного нерва, помутнении хрусталика принимать сок алоэ (аптечный препарат) по 1 ч. л. 3 раза в день и закапывать в глаза на ночь по несколько капель этого сока.

◆ Измельчить в порошок прополис, приготовить из него 20-процентный водный раствор, тщательно его профильтровать через стерильную вату. Начиная с пробуждения, через каждые 3 часа закапывать теплый раствор в глаза. Это вылечит самый застарелый хронический конъюнктивит.

◆ При конъюнктивите полезно промывать глаза теплым крепким чаем или собственной свежей мочой.

◆ Если глаза воспалены, сильно покраснели, в них появилось жжение, полезно прикладывать кашицу из сырого картофеля, или яблок, или свежих огурцов, завернутую в тонкую ткань. Одновременно на шею ниже затылка положите очень горячее мокрое полотенце.

◆ Когда глаза начинают гноиться или выделять много слизи, их следует промывать теплым настоем травы зверобоя. На ночь прикладывать свежий домашний творог, приготовленный из натурального молока, завернутый в марлю.

◆ Если глаза надует ветром и в них появляется краснота, то достаточно промыть их отваром лука репчатого с прибавлением небольшого количества меда или борной кислоты. Краснота быстро проходит. Промывать нужно 4–5 раз в день.

◆ 2 белка свежих яиц тщательно размешать с 1/2 стакана холодной кипяченой воды, настоять 30–40 минут в темном месте и смазывать глаза при конъюнктивите за 15–20 минут до сна.

◆ При конъюнктивите маслом грецких орехов смазывать веки 3–4 раза в день до полного излечения.

◆ При воспалении глаз у грудных детей закапывать материнское молоко в глаза ребенку, после чего протереть воспаленные глаза, аккуратно убирая с них молоко.

◆ При нагноении, воспалении глаз у ребенка 5–8 лет собрать его мочу, процедить через вату и капать по 2–3 капли в каждый глаз 2–3 раза в день.

◆ При сильных воспалениях глаз прикладывать к затылку тесто, приготовленное из порошка горчицы, муки и уксуса.

◆ 2 г порошка квасцов тщательно смешать со взбитым яичным белком. При воспалении глаза для снятия жара и слезоточивости мазь на марле прикладывать к глазам на 3 часа (или пока мазь не высохнет).

◆ 1–2 капли сока лимона растворить в 50 мл кипяченой теплой воды. Применять для промывания глаз новорожденного при блефаритах.

◆ Когда слезятся глаза, возьмите куриное яйцо комнатной температуры и отварите вкрутую. Следите, чтобы яйцо не треснуло во время варки и вода не попала под скорлупу. Когда яйцо будет готово, возьмите его в руки и слегка побейте, чтобы скорлупа немного потрескалась, но не слетела. Затем разрежьте яйцо вдоль на две половины, аккуратно выньте из лунок желток, чтобы на стенках белка не оставалось ни крошки. Засыпьте сахарным песком эти луночки до краев, ровненько, и соедините половинки. Возьмите маленькую стопку и вставьте туда яйцо узким концом вниз. Яйцо не должно провалиться или доставать до дна стопки, потому что из него будет вытекать жидкость, которая должна скапливаться на дне рюмки. Эту жидкость закапывать в глаза 1 раз в день по 1 капле в течение 15 дней, потом сделать перерыв на месяц и повторить лечение. Для профилактики проводить лечение раз в три месяца. Жидкость хранить в холодильнике в не очень холодном месте, чтобы не замерзла, а за 2 часа до применения подержите при комнатной температуре, чтобы она согрелась, а после — снова уберите в холодильник.

Глаукома

Глаукома — заболевание глаз, основным признаком которого является повышение внутриглазного давления. В силу различных причин, чаще всего из-за сосудистых и сосудисто-нервных расстройств, циркуляция жидкости в глазу нарушается, ухудшается ее отток. Это, в свою очередь, приводит к накоплению внутриглазной жидкости и подъему внутриглазного давления. Сначала человек просто хуже видит, потом нарушается периферическое зрение, затем уменьшается поле зрения... Итог — полная слепота.

Различают ***глаукому острую и хроническую***. При остром приступе болезни больные жалуются на сильную болезненность в области глазного яблока, головную боль, головокружение. Иногда появляются тошнота и рвота, общая слабость, упадок сил. Глаз почти ничего не чувствует и не видит. Приступы могут повторяться с различной частотой и интенсивностью. При остром приступе по возможности вызывайте «неотложку», так как существует реальная угроза слепоты. До приезда врача выпейте обезболивающее и мочегонное средства.

При ***хронической форме глаукомы*** все симптомы сглажены и выражены в меньшей степени. Ранние признаки развивающей-

ся глаукомы — появление при взгляде на источники света кажущихся радужных кругов вокруг этих источников, контуры рассматриваемых предметов видятся нечеткими, тяжесть в голове по утрам, частые внезапные слезотечения, легкие боли в глазу, вокруг глаза и в соответствующей половине головы или тупые боли в области лба, виска, которые проходят в течение 5–10 минут, периодическое появление дымки перед глазами. Больным глаукомой нельзя носить темные очки, нельзя принимать препараты атропина и препараты, содержащие беладонну, так как они могут поднять внутриглазное давление. Некоторые врачи считают, что повышенная чувствительность к пищевым аллергенам может быть причиной возникновения глаукомы. Иногда после избавления от аллергии больные излечивались от глаукомы.

Больному глаукомой придется во многом себя ограничить. Необходимо отказаться от спиртных напитков (особенно опасно пиво!), от курения и значительно снизить физические нагрузки (малейшее напряжение сил при глаукоме способно спровоцировать приступ). Гуляйте, плавайте, катайтесь на лыжах, но медленно. Силовые нагрузки и наклоны запрещены категорически! Чтение, работа с бумагами — только при ярком освещении. Перед телевизором можно проводить не более двух часов подряд, за компьютером — и того меньше. А самое страшное — резкая смена освещенности, например вспышки цветомузыки, белеющий экран в темном кинотеатре и т. д.

Основа рациона — растительные продукты, кроме тех, которые вызывают обильное газообразование в желудке и кишечнике (капуста, бобовые, дрожжевой хлеб и др.). Мяса ешьте поменьше, отдавайте предпочтение морепродуктам.

Обязательно обратите внимание на работу почек. Если жидкость задерживается в организме, глаукома протекает значительно тяжелее. Поэтому принимайте мочегонные и чистящие почки отвары и настои.

Офтальмологи утверждают, что зеленый цвет очень эффективно снижает глазное давление, поэтому носите очки с зелеными стеклами и носите их как можно чаще. Летом почаще и подольше гуляйте в зеленом лесу.

При глаукоме важно соблюдать предписания врача. Но лечение будет гораздо эффективнее, если дополнить его проверенными народными средствами.

Рецепты

◆ Натереть на терке или пропустить через мясорубку и отжать чисто помытые свежие корни сельдерея. Сок принимать по 2 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — по месяцу весной и осенью.

◆ Насыпать в пол-литровую бутылку стакан ягод шиповника, залить доверху водкой, настоять в течение недели. Принимать 2 раза в день по 3–5 капель, растворив их в 1 ст. л. воды. Курс лечения — по месяцу весной и осенью.

◆ 1 ч. л. цикория (порошка или травы) залить стаканом кипятка и настоять 5–10 минут. Лучше пить заваренный цикорий натощак. Курс лечения — по месяцу весной и осенью.

◆ Употребление в пищу клюквы и сока из ягод благоприятно при лечении глаукомы.

◆ При глаукоме пить настой из смеси трав: душицы обыкновенной — 35 г, травы омелы белой — 35, дурнишника обыкновенного — 30 г, по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Для приготовления настоя взять 2–3 ст. л. смеси, залить в термос 1/2 л кипятка, настоять 1–2 часа, процедить.

◆ Имбирь, корица, корень солодки, трава пустырника, цветки гречихи, мелисса — взять в одинаковых количествах (по 1 ст. л.) и хорошо перемешать. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день при лечении и для профилактики заболевания.

◆ Принимать витамин B_6 от 50 до 75 мг в день. Доказано, что витамин B_6 регулирует внутриглазное давление.

◆ Установлено, что недостаток витамина С вызывает повышение внутриглазного давления, что является первым шагом к развитию заболевания. Для людей, предрасположенных к глаукоме и болеющих ею, суточная доза витамина С должна быть не менее 5 г.

◆ Для профилактики глаукомы перед сном натирать верхние веки пчелиным медом, разведенным водой 1:1.

◆ Известен ряд случаев излечения глаукомы витамином D и кальцием. Больным давали ежедневно от 200 до 400 мг витамина D и от 800 до 1200 мг кальция.

◆ Сок травы чистотела смешать в равных долях с водой. Намочить кусочек салфетки и прикладывать к пораженному глазу 2 раза в день при катаракте и глаукоме (но не в период приступа).

◆ Состав готовится из трав, собранных в мае: кашица крапивы двудомной — 1/2 стакана, истолченные лепестки ландыша — 1 ч. л. смешать с 1 ст. л. воды, дать настояться в темном месте 9 часов, добавить 1/2 ч. л. питьевой соды. Полученную массу прикладывать к глазам 2 раза в день на 2 часа.

◆ В начале приступа сделайте точечный массаж точки, находящейся между большим и указательным пальцами. Массаж делать в течение трех минут на обеих руках.

◆ Черника, принимаемая в любом виде 2–3 раза в день, предотвращает приступы глаукомы и улучшает зрение.

◆ Пить натощак, перед обедом и перед сном по 1 стакану воды с растворенным в ней 0,2 г мумие. Курс лечения — 20 дней.

◆ Хорошо помыть лист алоэ, мелко порезать и залить стаканом кипятка, настоять 2–3 часа, процедить и промывать глаза этим настоем. Процедуру проводить 2–3 раза в день.

◆ Смешать 1 ст. л. сока одуванчика лекарственного, 1/2 ст. л. сока лука репчатого, 1 ст. л. пчелиного меда. Настоять смесь 3 часа в темном месте. Полученную смесь закапывать в глаза по 2 капли 2–3 раза в день. Каждый день готовьте свежий состав.

◆ Смешать 1/2 стакана крапивы, 1 ч. л. цветов ландыша. Залить сбор стаканом холодной воды, настоять в темном месте 9 часов, затем добавить 1/2 ч. л. питьевой соды. Из полученной массы делать компресс на глаза 2 раза в день по 15–20 минут.

◆ Аптечную настойку укропного сиропа смешать с медом 1:1, настоять 2 часа и закапывать в глаза по 2 капли 2 раза в день.

◆ Взять 2 ст. л. семян укропа, растереть их в ступке, засыпать в термос, залить двумя стаканами кипятка. Настоять 40 минут, поцедить. Пить по 1/2 стакана за 30 минут до еды 3–5 раз в сутки.

◆ 1 ст. л. плодов тмина залить стаканом воды, кипятить 3–5 минут. Добавить к отвару 1 ч. л. цветков василька и процедить через вату, капать в глаза по 1–2 капли 1–2 раза в день.

◆ Смешать нарезанные кубиками 200 г моркови, 100 г свеклы, 150 г сельдерея, 100 г огурцов, 50 г петрушки. Овощную смесь пропустить через соковыжималку, пить отжатый сок в течение дня.

◆ Смешать 1/2 стакана ягод черники и 1/2 стакана меда. Хранить «сладкое лекарство» в холодильнике и съедать в день по 1–2 ст. л.

◆ При глаукоме и катаракте взять свежее, желательно с темной скорлупой, яйцо от курицы с петухом, положить его на стол на два дня. Затем варить его на слабом огне 1 час. Остудить, аккуратно почистить, чтобы не повредить белок, разрезать пополам, желток вынуть, а ямки заполнить цветочным медом. Оставить на сутки. Полученную водичку слить в бутылочку, закапывать утром и вечером по 2 капли в каждый глаз. Хранить в холодильнике. Перед тем как закапывать, подставьте ладони под кран и 40 раз бросьте воду в открытые глаза.

◆ При глаукоме принимать настойку из родиолы розовой. Эта настойка применяется успешно и при ослаблении зрения. 20 г корней родиолы розовой настоять в 1/2 литра хорошо очищенной водки в темном месте при комнатной температуре в течение двух недель. После этого процедить. Оставшиеся корневища снова залить новой порцией водки (1/2 литра) и настоять в темном месте при комнатной температуре три недели, процедить. Первый настой принимать внутрь по 5 капель 3 раза в день в течение двух недель. Затем сделать недельный перерыв, после чего принимать настой еще две недели по 5 капель 3 раза в день. И снова — недельный перерыв, после чего по той же схеме принимать второй настой, но уже по 10 капель. Принимать настой родиолы рекомендуется через час после еды. Капли можно разбавить небольшим количеством воды.

◆ У кого повышенное глазное давление, необходимо наряду с приемом родиолы розовой внутрь выполнять легкий массаж глазных яблок указательными пальцами. Левый указательный палец на правом глазу (глаз закрыт) около переносицы ритмически двигает глазное яблоко вправо к виску, а правый указательный палец надавливает посередине, как бы внутрь, под верхнее веко, — левый-правый, левый-правый (то же — с левым глазом, но наоборот). Делать от 30 секунд до 2 минут.

◆ Если есть возможность приобрести качественную глину, то разведите 2 ст. л. в одном стакане теплой воды, дайте постоять 3–5 минут и легкими движениями по часовой стрелке и против проведите этой водицей подушечками пальцев по закрытым глазам. Делать 1 минуту 2–3 раза в день, не смывать. Если глины достаточно, делайте аппликацию слоем в 1 см. Необходимо довести глину до сметанообразного состояния. Держать на глазах 3–5 минут, затем смыть.

◆ Б. Болотов при глаукоме рекомендует один-два раза в неделю принимать горячую ванну, прогреваясь в ней 10–15 минут.

И затем в глаз с повышенным давлением засыпать мелкую соль, взятую на кончике ножа. Будет сильно щипать, нужно потерпеть. Пойдет процесс слезоотделения и «выпотевания» излишней жидкости из глазного яблока. Сделав 2–3 такие процедуры, необходимо измерить глазное давление. Вообще при повышенном давлении необходимо провести окислительный курс по общей методике, так как глаукома развивается при ощелачивании организма и, соответственно, загустевании крови. Следует приготовить и пить без нормы, но по желанию фермент на плодах черной рябины: 1/2 стакана плодов, 3 литра воды, 1/2 стакана сахара, 1 ч. л. сметаны — все смешать, настоять 2 недели, завязав горлышко посуды марлей.

Катаракта

Катаракта — болезнь хитрая и коварная. Она подкрадывается незаметно и начинается у всех по-разному. У одних появляется легкая дымка перед глазами, очертания предметов становятся размытыми и нечеткими, другие начинают хуже видеть при ярком свете или, наоборот, в сумерках. Часто катаракта сначала поражает один глаз, а на другой распространяется через много лет. Зрение может и вовсе не ухудшаться много лет, если помутнение располагается не в центре хрусталика, а с краю.

Катаракта — помутнение хрусталика глаза. Нормальный хрусталик абсолютно прозрачный. При резко выраженном помутнении хрусталика область зрачка принимает сероватую или почти белую окраску. Зрение теряется. Причины развития катаракты многообразны. Механические повреждения хрусталика, ультрафиолетовое и инфракрасное излучения, радиация, сахарный диабет, продолжительные заболевания глаз (отслоение сетчатки, близорукость, глаукома, воспаление сосудистой оболочки и др.), длительная работа при высокой температуре — все это способно вызвать быстрое развитие катаракты. Заболевание чаще всего развивается в пожилом возрасте. К 50 годам хрусталик теряет эластичность. В тканях хрусталика с возрастом образуются участки серовато-белых помутнений, которые, сливаясь, приводят к общему помутнению. В хрусталике происходит нарушение равновесия между водой и соотношением растворимых и нерастворимых белковых соединений, нарушается обмен на клеточном уровне, что ведет к развитию заболевания.

По степени созревания различают ***начальную, незрелую, зрелую и перезрелую катаракту***. Лечение катаракты чаще

всего оперативное, и если у больного не повреждены сетчатая оболочка и зрительный нерв, то после операции замены хрусталика зрение может стать нормальным.

Существует три основных типа болезни.

Сенильная (старческая) катаракта обычно начинается в 50–60 лет, когда ухудшаются общие обменные процессы в организме. Считается, что в той или иной форме катаракта есть у всех пожилых людей, просто у одних она развивается быстро, сажая зрение за год-два, а у других процесс растягивается на десятилетия. Почему это происходит, до сих пор неясно.

Осложненная катаракта возникает при заболеваниях глаз — глаукоме, блефарите, конъюнктивите и т. д. Все эти болезни вызывают нарушение кровоснабжения глаза, из-за чего хрусталик остается без множества полезных веществ. Нередко в роли провокатора болезни выступают различные эндокринные заболевания, например сахарный диабет.

Травматическая катаракта развивается после травмы или контузии глаза. Например, когда мельчайшая песчинка или щепка попадает в глаз и травмирует оболочку хрусталика или когда на глаза долго действуют пары едких химических веществ, высокая температура (при работе в горячих или малярных цехах). Вредят глазам инфракрасное, ионизирующее и рентгеновское излучения, а также электромагнитные поля сверхвысокой частоты. При катаракте носите темные очки.

Глаза любят полноценное и рациональное питание — белки, жиры, углеводы. Обязательно включайте в свой рацион желто-оранжевые овощи и фрукты, содержащие бета-каротин: это поможет предотвратить или замедлить развитие катаракты. Еще активный борец с болезнью — витамин С, которого много в цитрусовых, смородине, клюкве. Самая полезная ягода для глаз — черника.

Перед началом лечения катаракты надо провести курс очищения организма от солей, например по методике «рис-шишки», данной в разделе «Очищение организма» серии «Божья аптека». Только после хорошего очищения организма можно ждать хорошего эффекта от лечения катаракты.

Глазам, даже здоровым, требуется отдых. Поэтому регулярно выполняйте специальные упражнения.

1. Сядьте поудобнее. Если носите очки, снимите их. Повернитесь лицом к источнику света (лампе, окну) и покачивайте головой из стороны в сторону. Дышите глубоко. Затем начинай-

те раскачиваться из стороны в сторону всем корпусом с возможно большей амплитудой. Позвоночник должен быть расслаблен. Это упражнение нужно делать 2–4 раза в день по 15 минут.

2. Сядьте за стол. Закройте глаза руками, не касаясь их: нижняя часть ладоней лежит на щеках, а пальцы перекрещиваются на лбу. Веки опущены, никакого напряжения в руках и глазах. Думайте о чем-нибудь приятном. Дождитесь, пока полностью исчезнут цветные пятна, а фон станет черным. Это упражнение нужно делать через каждые 2–3 часа, а если глаза напрягаются (при чтении, работе на компьютере) — каждый час.

Точечный массаж.

Глазные точки нужно массировать с довольно сильным надавливанием, не более полутора минут каждую.

— Точка 1 расположена в ямке у основания черепа, на 3 см выше волосистой части, между затылочной костью и первым позвонком.

— Точка 2, парная, расположена за ухом, на границе волосистой части головы.

— Точка 3 расположена на месте соединения лобной и теменной костей, на расстоянии 1,5 см от края волосистой части.

— Точка 4, парная, расположена на равном расстоянии между серединой брови и передней линией волос.

— Точка 5 расположена в центре лба.

— Точка 6, парная, расположена в области надглазничного отверстия, в середине брови.

Рецепты

◆ Пить в большом количестве крепкий зеленый чай при катаракте и любом ухудшении зрения. Намочите ватные тампоны в заварке зеленого чая и положите на 10 минут на закрытые глаза 2–3 раза в день.

◆ Взять из погреба ростки картофеля, высушить, настоять на водке (1 ст. л. на 200 мл) 14 дней, процедить и пить по 1 ч. л. 3–4 раза в день не только при катаракте, но и при любом ухудшении зрения.

◆ Марьин корень используется в народной медицине при лечении катаракты. 1 ст. л. измельченного корня залить 1/2 литра кипятка. Плотно закрыть крышкой и настоять 3 часа, после чего прокипятить 5 минут, процедить, охладить и пить по 1 ст. л. 4 раза в день.

◆ Вытяжка из дождевых червей (см. раздел «Бельмо»).

14 – 4862

◆ При катаракте приготовить настой из цветков календулы лекарственной: 3 ч. л. сухих измельченных цветков залить в термосе 1/2 л кипятка, настоять 1–2 часа, процедить, пить по 1/2 стакана 4 раза в день. Этот же настой использовать для промывания глаз. Настой способствует рассасыванию помутнений.

◆ При катаракте насыпать свежий корень валерианы в баночку емкостью 80–100 мл и залить 75-процентным спиртом, настоять 10 дней. Перед сном несколько раз вдохнуть пары валерианы через нос.

◆ Живица пихты или сосны. Если внимательно осмотреть ствол дерева, провести по нему рукой, то в некоторых местах можно прощупать упругость и эластичность коркового слоя. Сделайте в этом месте надрез, получите сок. Это и есть живица. разведите ее облепиховым или подсолнечным маслом в соотношении 1:4 и закапывайте в пораженный глаз по 1 капле 1 раз в день. Будет ощущаться жжение, но нужно терпеть. Курс лечения — 1,5–2 месяца.

◆ 1 ч. л. меда залить стаканом воды, кипятить на слабом огне 5 минут, процедить. В начальной стадии катаракты и при воспалении глаз делать примочки на глаза на 15–20 минут 3–4 раза в день.

◆ Натуральный пчелиный мед, без примеси сахара, смешать 1:3 с дистиллированной водой, процедить через марлю. Капать при катаракте по 2–3 капли в каждый глаз утром и вечером в течение года без перерыва. При необходимости курс лечения повторить. Раствор хранить в холодильнике.

◆ 1 ч. л. меда растворите в стакане холодной воды, дайте постоять 2 часа, затем вскипятите и остудите. Делайте примочки на 10 минут 2 раза в день.

◆ У свежего яблока срезать верхушку, удалить сердцевину и залить туда мед. Яблоко с медом накрыть срезанной верхушкой и дать настояться два дня. Полученный яблочный сок перелить в пузырек и закапывать по 1–2 капли в каждый глаз утром и вечером. Капли будут щипать, потерпите. Лечение проводить в течение полутора недель.

◆ 100 г измельченной в пудру сухой травы чабреца смешать с 500 г меда, настоять на кипящей водяной бане 1 час, периодически помешивая. Хранить в темном прохладном месте. Каждый вечер перед сном съедать по 1 ч. л. смеси. Это предохраняет от возникновения катаракты.

◆ 100 г свежей измельченной травы чабреца залить 1/2 кг жидкого меда, настоять 2 месяца. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день до еды при начинающейся катаракте.

◆ Сок травы очного цвета полевого смешать с медом и закапывать в глаза по 2–3 капли 3 раза в день. Лекарство можно приготовить заранее и хранить долгое время в холодильнике.

Рецепты в послеоперационный период для скорейшего восстановления зрения

◆ Взять по одной части березовых почек, листьев подорожника, травы череды, травы горца птичьего и по три части травы зверобоя, ягод рябины красной, плодов шиповника. 3 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, настоять в термосе 8 часов. Принимать по 1/3 стакана 4 раза в день.

◆ Смешать по три части травы тысячелистника и плодов шиповника, две части вахты трехлистной и одну часть травы чистотела. 1 ч. л. сбора залить стаканом кипятка, настоять 15 минут, процедить. Принимать по 1/3 3 раза в день.

◆ 1 ч. л. листьев шалфея лекарственного залить 1,5 литра кипятка, варить 3 минуты, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день.

Трахома

Трахома — инфекционное хроническое заболевание конъюнктивы и роговицы. Начинается незаметно, развивается медленно. Первыми симптомами являются зуд век, их покраснение, ощущение инородного тела под веками. Если трахому не лечить, постепенно деформируются края век, они начинают заворачиваться или выворачиваться, ресницы растут неправильно и травмируют глазное яблоко, роговица воспаляется и мутнеет, острота зрения резко снижается. Трахома обычно возникает при несоблюдении правил гигиены и отсутствии должного ухода за лицом и глазами.

Рецепты

◆ Кашицей листьев инжира натирать веки при трахоме.

◆ Для лечения трахомы нужно 3 раза в день обливать голову крепким тепло-горячим настоем из листьев и молодых побегов черной смородины. Этот же отвар следует пить, как чай, много раз в день в течение дня. Заварить 1 л кипятка 5 ст. л. листьев и молодых побегов черной смородины, греть на слабом огне 15–20 минут, настоять 2 часа. Средство очень эффективно.

◆ Вату, накрученную на конец спички, обмакнуть в сок лимона. При трахоме 2–3 дня подряд смазывать веки один раз в день (только снаружи!). На третий день смазывать не только наружную, но и внутреннюю поверхность век, осторожно их оттягивая. Поморгайте, чтобы смазка лучше распространилась. Курс лечения — одна неделя.

Ухудшение зрения

Рецепты

◆ Употребление ягод черники в любом виде обостряет зрение и помогает при куриной слепоте. Заваривайте и листья черники, собранные до ее цветения. 1 ст. л. листьев залить стаканом кипятка и пить 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

◆ При сильном ослаблении зрения капать по одной капле в каждый глаз процеженный через вату сок лука репчатого. Будет жечь, но потерпите. Курс лечения — 10 дней. Одновременно 3 раза в день пить по 1 ч. л. рыбий жир.

◆ При ухудшении зрения весной и в начале лета делать салаты, борщи, супы из свежих листьев крапивы двудомной. Полезно также пить ежедневно по 1/2–1 стакану сока из листьев крапивы двудомной, если нет противопоказаний.

◆ 200 г измельченных листьев алоэ, по 50 г сухой измельченной травы очанки и лепестков василька синего залить 0,6 л меда и 0,6 л красного сухого вина, настоять в темном прохладном месте 3 дня, периодически помешивая содержимое, затем на кипящей водяной бане варить 1 час в закрытой посуде, охладить, процедить. Принимать при близорукости по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до еды.

◆ 150 г порошка имбиря залить 0,8 л водки, настоять в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Для улучшения слабого зрения принимать по 1 ч. л. с водой 2 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Близорукость хорошо лечат ягодами бузины черной. Уложить слоями ягоды бузины черной и сахара в 3-литровую банку, настоять на солнце 3 дня, затем пить по 1 ч. л. 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения 1–2 месяца. При необходимости проводить профилактическое лечение 1–2 раза в год.

◆ Близорукость хорошо лечится ягодами клюквой: ежедневно съедать ее по 1/2 стакана (можно с медом или сахаром).

◆ При ослаблении зрения на протяжении месяца пить ежедневно 1/3 стакана сока из ягод рябины красной.

◆ 50 г сухих листьев розмарина залить 1/2 л водки, настоять в темном месте 3 дня, часто взбалтывая содержимое, затем дать отстояться 2 дня, процедить, 1 ч. л. настойки смешать с 4 ч. л. воды и делать примочки на глаза перед сном для улучшения зрения. Постепенно количество воды уменьшать и довести раствор до равных частей настойки и воды.

◆ Для улучшения зрения полезно ходить на зеленое поле и смотреть на него час, повернувшись спиной к солнцу.

◆ Для укрепления зрения 2–3 раза в день смачивать веки настойкой 1:10 корня валерианы.

◆ Глазной травой считают мяту. Ее используют в пищу, сок мяты (смешанный с медом и водой в соотношении 1:1:1) закапывают в глаза (по 2–3 капли утром и вечером). Для улучшения зрения используют мятное масло. 1 каплю масла смешивают со 100 мл воды и закапывают в оба глаза по 2–3 капли 2 раза в день.

◆ Если глаза ослабли, мятным маслом ежедневно протирать легонько брови, лоб, виски. Или налить масло на ладонь, растереть, потом держать ладони перед открытыми глазами, не прикасаясь к ним 5 минут.

◆ Чтобы сохранить остроту зрения, необходимо каждое утро своею голодной слюной мазать глаза и давать слюне самой засохнуть; или примачивать глаза отваром 1:10 плодов укропа или укропной водой (аптечный препарат).

◆ Из укропа готовят глазную воду: 1/2 ст. л. укропного порошка отварить в 1 стакане воды и промывать этим отваром глаза 2–3 раза в день. Еще лучше действуют паровые ванны для глаз из отвара укропа или его порошка.

◆ Весьма полезно для укрепления зрения каждый день смачивать голову холодной водой. С этой же целью тереть льдом лоб, виски и за ушами, а глаза примачивать холодной чайной заваркой.

◆ 30 г порошка корня валерианы, 50 г сухих измельченных листьев лаванды залить 1 литром белого виноградного вина, настоять 3 дня, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать при ослаблении зрения по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до еды. Одновременно натереть ладони лавандовым маслом, смешанным с нашатырным спиртом, держать перед глазами 5 минут.

◆ 50 г порошка корня валерианы залить 1 л красного виноградного вина, настоять в темном прохладном месте 15 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды при ухудшении зрения, глаукоме, при недержании мочи, после ушибов и падений, при судорожных припадках, истерике, как глистогонное.

◆ При нарушении зрения на нервной почве: сварить вкрутую куриное яйцо, разрезать его пополам и полусферу белка наложить на больной глаз на несколько минут так, чтобы белок плотно прилегал к коже вокруг глаз, но не касался самого глаза.

◆ Для улучшения зрения глаза промывают свежим соком клевера. Для профилактики снижения остроты зрения пить без ограничений отвар соцветий красного клевера.

◆ Употребляя свежие семена фенхеля, можно улучшить зрение.

◆ Регулярно делать примочки соком граната, выжав его с мякотью и сварив с медом в печи.

◆ Регулярно смачивать глаза настоем аниса.

◆ При расстройстве зрения полезно пить сок моркови или употреблять ежедневно по 10 ягод рябины красной в течение двух недель. Можно использовать в этом случае и настой из ягод рябины.

◆ Если растертый корень лилии накладывать на глаза, он улучшает и проясняет зрение.

◆ Настойка имбиря применяется ежедневно (1 ст. л. утром) в течение долгого времени, улучшает зрение.

◆ Салат из весенней крапивы хорош для улучшения зрения: обдайте горсть листьев крапивы кипятком, дайте воде стечь, измельчите, слегка посолите и заправьте сметаной.

◆ Взять 30 г моркови, 30 г плодов шиповника, 10 г черной смородины или красной рябины (можно замороженной), 30 г сухой крапивы. Положить в термос 2–4 ч. л. смеси и залить двумя стаканами кипятка. Настоять в течение часа, процедить, принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день. Принимать настой не менее двух месяцев.

◆ Для улучшения зрения есть в виде салатов траву портулака, пить настои и отвары из нее, смазывать глаза оливковым маслом.

◆ Повязки из листьев кориандра прикладывают к глазам на 10–20 минут 1–2 раза в день при ухудшении зрения.

◆ Настой из листьев барбариса пить 3 раза в день по 1/2 стакана для улучшения зрения и как общеоздоровительное средство.

◆ Улучшают зрение распаренный конский щавель, очищенные огурцы, тертые яблоки, которые прикладываются к глазам на 10–20 минут. Такое же действие оказывают теплые белки печеных яиц, посыпанные сахаром, и сырой картофель, смешанный с яичным белком.

◆ 4–5 лавровых листа заварить в стакане кипятка. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день при ухудшении зрения.

◆ Ежедневно принимать вместо завтрака проросшие зерновые ростки, например пшеницы. Пшеницу промыть, выложить в один слой в емкость с широким дном, залить водой так, чтобы вода едва покрывала ее. Проращивать в темном месте при комнатной температуре в течение 1–2 суток до тех пор, пока не появятся ростки длиной 1–2 мм. Затем проросшую пшеницу промыть и принимать по 2–3 ст. л. (либо пропустить через мясорубку с добавлением меда). Хранить в холодильнике не более двух суток. Для глаз особенно полезны проросшие зерна подсолнечника. Курс лечения — 1,5–2 месяца.

◆ 2 ч. л. корней аира заварить в стакане кипятка, настоять 2 часа в плотно закрытой посуде, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс — 25–40 дней.

◆ В чайную ложку налить чистую кипяченую воду, утопить в ней бутончик цвета картофеля (неважно, сухой или свежий). Ложечку поднести к огню и подержать над ним, пока не появятся пузырьки (до кипения не доводить). Затем остудить жидкость до температуры парного молока. Закапывать жидкость в каждый глаз по 2 капли (не более). Вначале будет резать глаза. Необходимо потерпеть. Возможно, глаза будут слезиться. Курс лечения — от двух недель до двух месяцев. Процедуру лучше выполнять утром. Рецепт хорош при минусовых диоптриях. Для усиления действия этого рецепта необходимо по утрам натощак есть свежие цветы и листья розмарина с хлебом, также от двух недель до двух месяцев.

◆ Употребление черники зимой и весной. Свежую чернику заморозить и есть по 1/2 стакана 3–4 раза в день в промежутках между едой. Сушеную чернику заваривать по 1 ч. л. на 1 стакан кипятка. Весной начинать пить настой листьев черники, собранных до ее цветения: 1 ст. л. измельченных листьев залить стаканом кипятка, настоять 30 минут. Выпить настой в течение

дня в 3–4 приема за 30 минут до еды. Употребление отвара листьев черники можно чередовать с употреблением свежих и сушеных ягод, а также компотов и варенья из черники. Улучшение зрения может нступить через два месяца.

◆ Берем две стопки, наливаем в них достаточно горячую воду (но не кипяток), чтобы глаз нормально терпел, подносим к глазам. Большими пальцами оттягиваем нижние веки вниз, а верхним краем стопок или мензурок оттягиваем верхние веки вверх и опускаем в воду глаза, чтобы они полностью находились в воде. Моргаем 30 секунд, воду выливаем, наливаем холодную воду, и снова так же устанавливаем к глазам емкость и моргаем 30 секунд. Затем снова горячая вода 30 секунд, и заканчиваем холодной в течение 30 секунд. Итого 120 секунд. Так делать одну неделю. Затем время увеличить на 30 секунд; в следующую неделю — еще на 30 секунд и т. д., и довести до 3 минут в каждой воде. Это своеобразный массаж, тонизирующий и успокаивающий. Этот рецепт нельзя использовать одновременно с рецептом, указанным выше (капли из дождевых червей).

◆ Виноград — ягода зрения. Взять сладкий виноград, обмыть ягоду кипяченой водой, снять кожицу и несколько раз провести виноградиной по нижнему веку, глаз открыт. Выделяется сок, и глаз получает естественное питание. Зрение улучшается.

◆ Взять по 100 г березовых почек, цветков ромашки, травы зверобоя, бессмертника (или кукурузных рылец). Все перемешать, измельчить в кофемолке и хранить в банке с плотно закрытой крышкой. Вечером 1 ст. л. смеси залить 1/2 л кипятка и настоять 20 минут. Затем процедить через ткань (но не марлю) и отжать сырье. В стакане настоя растворить 1 ч. л. меда и выпить перед сном. Утром оставшуюся жидкость подогреть на пару, добавить 1 ч. л. меда. Пить отвар за 15–20 минут до завтрака ежедневно, пока не закончится смесь. Через 5 лет курс лечения можно повторить. Улучшает зрение, улучшает обмен веществ, очищает организм от жировых и известковых отложений, предупреждает склероз, стенокардию, инфаркты.

Упражнения для глаз. Они помогают практически при всех офтальмологических заболеваниях, в том числе и при блефарите.

Исходное положение — сидя или стоя.

1. 8 движений глазными яблоками вверх — вниз — вправо — влево.

2. 8 круговых движений по часовой стрелке, затем столько же — против.

3. Закройте глаза и сосчитайте до 40.

4. Откройте глаза и быстро поморгайте 40 раз.

5. Откройте глаза, зафиксируйте взгляд прямо перед собой и, не закрывая глаз, сосчитайте до 40.

Ячмень

Ячмень — острое гнойное воспаление волосяного мешочка или сальной железы у корня ресниц. Часто появляется у ослабленных людей с пониженной сопротивляемостью организма.

Рецепты

◆ Применять наружно при ячмене, блефаритах, конъюнктивитах очанку лекарственную: 3 ч. л. очанки залить 2 стаканами кипятка, настоять 2 часа, процедить. Применять в виде ванночек для глаз, промываний.

◆ При ячмене, усталых, утративших блеск глазах 3 ст. л. василька синего залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Использовать для глазных ванночек и примочек на глаза на 20–30 минут.

◆ Чувствуя неизбежность возникновения ячменя, смазывайте веко разрезанным вдоль зубком чеснока в течение 2–3 дней.

◆ Прикладывать компресс из простокваши на марлевой повязке или наложить на веко платочек, смоченный в простокваше.

◆ Сорвать 5 листьев подорожника большого, промыть их в холодной воде и накладывать по очереди на больное место, меняя листья через каждые 5 минут. На листья подорожника можно положить грелку или горячее сваренное вкрутую яйцо и держать, пока яйцо не остынет. Через 2 часа процедуру (примочку из простокваши или из листьев подорожника, либо прогревание горячим яйцом) повторить, и так несколько раз в день.

◆ При ячмене рекомендуется принимать внутрь по 5–6 сухих цветков пижмы 3–4 раза в день, запивая водой. Курс лечения — неделя. Это средство может надолго избавить человека от ячменя на глазах.

◆ 5 г алоэ (один средний лист) настоять 8 часов в стакане холодной воды, процедить. Настой использовать в виде примочек на глаза. Длительность процедуры — 15–20 минут.

◆ Использовать настой и настойку календулы. Настой: 15 г сухих цветков залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Использовать в виде ванночек, примочек (салфетку, смоченную настоем, положить на пораженный глаз на 15–20 минут). Процедуру делать 2–3 раза в день.

Настойка: аптечный препарат. Настойку календулы разводят кипяченой водой 1:10, делают примочки. Календула считается хорошим средством при гнойничковых поражениях глаз.

◆ Чтобы избавиться от ячменя, надо нагреть на сковородке льняное семя, насыпать его в носовой платок, завязать узелком и прогревать больное место 3–5 раз в день.

◆ При ячмене прикладывать к больному месту растертый свежий корень лопуха.

◆ Как только при простуде почувствуете неловкость в глазу, сейчас же прикладывайте горячие компрессы из борной кислоты или слабого настоя цветков ромашки аптечной. Это быстро рассасывает ячмень или ускоряет его созревание. Внутрь 1 раз в день принимать по 1/4 ч. л. порошок медицинской серы, запивая его теплым настоем травы зверобоя. Необходимо следить за другим глазом, промывать его настоем ромашки, поскольку у ячменя есть тенденция поражать и второй глаз.

◆ Приготовить мазь с прополисом. В эмалированную кастрюлю положите 100 г вазелина или сливочного масла, доведите до кипения, снимите с огня и добавьте 1 ст. л. мелко нарезанного прополиса. Горячую смесь непрерывно размешивайте минут 20, затем процедите через марлю и перелейте в баночку. Мазь храните в холодильнике. Смазывайте больное веко этой мазью 2–3 раза в день. Ячмень проходит очень быстро. Покупайте прополис у пчеловодов или в аптеке, чтобы избежать подделки.

Полезные советы

◆ Для очищения глаз и обострения зрения полезно открывать глаза в воде.

◆ При разрыве сосуда в глазу организм должен получать как можно больше витамина C, способствующего размягчению затвердевших стенок артерий при склерозе. При этом не следует наклонять низко голову во избежание прилива крови к глазам.

◆ При попадании в глаз извести приготовить концентрированный раствор сахара и, стараясь открыть глаз, смочить его раствором. Эту процедуру необходимо проводить очень быстро, чтобы известь не успела разъесть глаза. Делая ремонт, приготовьте раствор заранее.

◆ Если в глаза под верхнее веко попала мелкая соринка, потяните верхнее веко за ресницы книзу, чтобы внутренняя сторона верхнего века протерлась ресницами нижнего. Смотреть

при этом следует вниз. Чтобы удалить соринку из-под нижнего века, оттяните его вниз и осторожно перед зеркалом снимите соринку с внутренней поверхности влажным углом чистого носового платка. Смотреть при этом нужно вверх.

◆ При попадании в глаз угля рекомендуется несколько раз обвести глазом по кругу, после чего промыть глаз водой. Уголь можно извлечь при помощи свернутой в трубочку ватки или тряпочки.

◆ Попавшую в глаз металлическую стружку можно извлечь магнитом, а если металл немагнитный — при помощи свернутой в трубочку ватки или тряпочки.

◆ Снежная слепота наступает при длительном воздействии ультрафиолетовых лучей на сетчатку глаза. Встречается снежная слепота на Севере и высоко в горах. Основными симптомами снежной слепоты являются: ослабление зрения, ощущение рези и боли в глазах, слезотечение, светобоязнь, конъюнктивит. Пострадавшего человека следует отвести в темную комнату или в укрытие, сделанное из снега, наложить на глаза холодную свинцовую примочку. Веки смазать глазной мазью. При отсутствии ее на глаза просто наложить плотную повязку. Чтобы избежать снежной слепоты, в сильно заснеженных местах необходимо всегда носить очки из желтого или темно-зеленого стекла. Если очков нет, то глаза защищают подручными материалами (полупрозрачная повязка, сужение угла зрения марлевыми тампонами и т. д.).

ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ

Введение

Заболевания суставов весьма многочисленны и разнообразны. Чаще всего заболеваниям суставов предшествуют острые воспалительные заболевания: стрептодермия, фурункулез, рожистые воспаления, панариций, бурсит, синовит, острая и хроническая непроходимость артерий, непроходимость вен конечностей и т. д.

Все болезни суставов условно можно разделить на две группы: **воспалительные** (артриты) и **дистрофические** (артрозы). При этом и воспаление, и дистрофический процесс могут касаться как одного сустава, так и многих. В последнем случае говорят о полиартрите. Как правило, множественные поражения суставов свидетельствуют об общем заболевании организма.

Лечение суставных болезней — это прежде всего системный подход, длительный и кропотливый труд. Тем, кто серьезно хочет избавиться от заболеваний суставов, необходимо очистить печень, почки и мочевую систему, кровь и лимфу. Без проведения этих очисток лечение суставов будет затруднительно и не принесет ожидаемого эффекта.

Немало людей, которые не хотят понять, что болезнь — это запущенное состояние организма, для приведения которого в норму требуются затраты времени и сил, и в первую очередь — от самого больного. Знайте, что суставные болезни излечиваются в течение длительного времени (не менее 1–3 лет), и то при величайшей целеустремленности больного, желании победить, желании знать и понимать свою проблему досконально и при правильной работе по лечению заболевания.

Как можно скорее начните борьбу с болезнью, руководствуясь при этом следующими советами:

— очистите свою душу, освободив ее от тяжести лишнего, от того, что мешает вам жить. Чтобы быть здоровым, нужно находиться в мире с собой, помня о Боге, сверяя каждый свой поступок с Его заповедями;

— соберите нужную информацию о своем заболевании. Основательно расспросите врачей о том, что у вас за болезнь и

каковы пути ее преодоления без отрицательных последствий для организма. Узнайте мнение по крайней мере двух врачей;

— после беседы с врачами сами примите решение о способе лечения и неукоснительно следуйте указаниям врача, которому вы доверились. Делу не поможет, если вы будете бегать от одного врача к другому или брать понемногу от разных способов и приемов лечения;

— нельзя доверять врачам, которые на первом же приеме будут утверждать, что они исцеляют на 100 процентов всех своих пациентов;

— не верьте особым «чудотворным» средствам, особенно новым, широко рекламируемым. Выбирайте способы лечения и препараты, действенность которых проверена многовековым опытом и не вызывает сомнения.

Методик лечения суставов множество; в данной брошюре приводится лишь одна из них.

Методика лечения суставов

Лечение состоит из нескольких этапов.

Первый этап (продолжительностью 1–2 месяца) включает в себя ежедневные полные обертывания, питье настоев, отваров, настоек, выполнение физических упражнений, посещение бани, проведение массажа (если нет противопоказаний).

Примерная схема лечения на первом этапе. Утром после сна принять прохладный или холодный душ в течение 15–30 секунд, начав обливаться со ступней до головы, а затем с головы обратно до ступней ног. После принятия душа кто может должен делать для согревания физические упражнения, кто не может — снова лечь в постель на 30 минут, пока полностью не согреется.

Необходимо 3–4 раза в день за 30 минут до еды пить отвары, настои, настойки, принимать порошки. Каждый препарат желательно принимать не более месяца подряд, после чего его следует заменить другим, который, в свою очередь, еще через месяц нужно заменить третьим. После такого перерыва можно вновь использовать ранее принимавшиеся настои или отвары.

За час до обеда нужно выполнить комплекс физических упражнений и повторить его за час до ужина. С улучшением состояния здоровья приступайте к упражнениям с отягощениями. Выполнять их можно 1 раз в день или 1 раз в 2 дня. После обеда желательно отдохнуть, поспать или просто полежать.

Вечером, за 2 часа до сна, желательно сделать полное обертывание (см. с. 38–39). Если при этом вы замерзли, можно после процедуры принять кратковременный теплый душ, завершив его холодным обливанием в течение 10 секунд. После этих процедур необходимо сразу же лечь в постель.

Если здоровье позволяет, обертывания нужно делать ежедневно или хотя бы через день. Кроме всех прочих процедур необходимо 2 раза в неделю принимать полные ванны с отварами, которые заканчивать холодным обливанием. Если вам противопоказаны ванны и обертывания, выберите себе другие процедуры (компрессы, аппликации, растирания).

Второй этап (продолжительностью 3–6 месяцев) включает в себя лечебные процедуры для согревания тела, улучшения обмена веществ.

В продолжение этого времени нужно принимать ванны, параллельно следует выполнять физические упражнения и пить много чая из трав (мяты, душицы, зверобоя, чабреца и т. д.).

Примерная схема лечения на втором этапе. Утром после сна принять холодный душ. Принимать 3–4 раза в день микстуры, настойки, настои. Ванны принимать за 1 час до сна. Принимая ванну, одновременно следует пить заранее приготовленный отвар овсяной соломы, или корня лопуха, или чай из трав по 3–4 глотка, выпив в общей сложности 200–400 мл. Процедуру закончить холодным обливанием, после чего лечь в постель. Если ванну принимают днем, после приема необходимо полежать 1 час в постели. Во время лечения не стоит кутаться, напротив, следует давать телу подышать свежим воздухом, но не переохлаждаться — это может свести все ваши усилия на нет. Воздух в квартире всегда должен быть свежим, умеренной теплоты, но не холодным. Рекомендуется 1–2 раза в неделю посещать баню, если нет противопоказаний. На ночь больные суставы можно натирать мазями, накладывать на них компрессы.

Третий этап включает в себя различные лечебные мероприятия, выполняемые в течение 3–4 месяцев до выздоровления.

Примерная схема лечения на третьем этапе. Утром после сна принять холодный душ, до или через 2 часа после обеда сделать комплекс физических упражнений и принять воздушную ванну для тела. Вечером за 3–4 часа до сна принять паровую ножную ванну из приготовленного отвара овсяной соломы, сенной трухи, из полевого хвоща либо из всего вместе взятого.

Паровая ножная ванна. Бак с горячим отваром трав поставить на пол, снять крышку, укрепить на баке деревянную решетку, сесть на стул, поставить ноги на решетку и завернуться до пояса покрывалом. Минут через 20, после интенсивного выделения пота, процедуру прекратить, обмыть тело прохладной водой и полежать немного в теплой постели.

Перед сном нужно принять ванны для рук и ног. Для таких ванн готовят отвар из овсяной соломы, сенной трухи, полевого хвоща, картофельных очисток, шелухи от чеснока или лука, листьев крапивы или капусты и т. д. Остужают отвар до температуры 41–45°С. Рядом с баком, наполненным горячим отваром, должен стоять бак с холодной водой. Опустив ноги или руки в горячий отвар, нужно подержать их до покраснения, после чего поместить на 10 секунд в холодную воду и снова в горячий отвар. После пяти таких циклов поместить руки или ноги в горячий отвар и держать в нем примерно 30 минут, укутав бак, чтобы сохранялось тепло, после чего опять опустить в бак с холодной водой на 10–20 секунд. Процедуру лучше проводить перед сном. Больным варикозным расширением вен эти процедуры делать нельзя. Ножные и ручные ванны нужно делать ежедневно до окончания лечения. По-прежнему два раза в неделю нужно принимать полную ванну с отварами (можно сделать это сразу после приема ванны для конечностей, вылив отвар из бака в ванну). Хорошо 1 раз в неделю посещать баню.

Теплый душ обязательно нужно заканчивать обливанием холодной водой, а тем, кому позволяет здоровье, желательно принимать контрастный душ: хорошо прогревшись до покраснения кожи под горячей водой, облиться холодной. Смену воды рекомендуется проводить от 2 до 5 раз. При возможности следует делать массаж всего тела, а разминать больные суставы необходимо с первого дня лечения, лучше это делать во время приема ванн.

Общие рекомендации

1. Не следует доводить себя до крайней физической или моральной усталости.

2. Не следует принимать внутрь несколько разных настоев, отваров и др. одновременно.

3. Ноги нужно всегда держать в тепле. Если они отекли или имеют повышенную температуру, рекомендуется подержать

их немного в прохладной воде, или походить по полу босиком, или обмотать на ночь листьями лопуха, капусты, ореха, березы.

4. Нельзя обливаться холодной водой, если тело недостаточно хорошо прогрето.

5. За 30 минут до начала приема ванны людям, страдающим и другими заболеваниями, желательно принять 1 ч. л. настойки валерианы или пустырника. Детям настойки противопоказаны, им следует давать отвары или настои.

6. Для усиленного потоотделения после приема ванны в постели следует принимать горячее питье из зверобоя, мяты, корня лопуха, листьев брусники и т. д.

7. После приема ванн или в течение дня рекомендуется, лежа в постели, класть на печень достаточно горячую грелку на 40 минут. Если печень и селезенка увеличены, это нужно делать каждый раз после приема пищи. Такие прогревания печени грелкой делают в течение 2–4 недель.

8. Во время лечения нельзя употреблять спиртное, курильщикам желательно бросить курить.

9. Если больного мучают запоры, следует пить как можно чаще в течение дня по 3–4 глотка воды комнатной температуры или принимать слабительные настои.

10. Если есть возможность и нет противопоказаний, полезно применять лечение ужаливанием пчел, сажая их на больные суставы. Начинать нужно с трех, ежедневно прибавляя по три, довести постепенно до 30 в день. Во время лечения пчелами следует воздержаться от применения водных процедур и употребления спиртных напитков, так как это нейтрализует действие пчелиного яда. Пить отвары и настои при этом не прекращать.

11. Необходим полноценный сон.

Артриты

Воспаление сустава носит название **артрит**. При одних заболеваниях суставов артрит может быть главным проявлением болезни, при других — только ее симптомом. Различают артриты ***инфекционные, дистрофические*** (связанные с нарушением обменных процессов в организме), ***травматические***, а также артриты, являющиеся симптомами других заболеваний.

Инфицирование сустава возможно только тогда, когда в организме подготовлена почва для посева инфекции особого вида. Следует избегать ситуаций, способствующих инфицирова-

нию суставов. Поэтому необходимо знать, что инфекция может распространяться

— из мягких тканей при роже, панариции, фурункулезе, ожогах, бурсите, при варикозном или язвенном тромбофлебите и т. д.;

— при переливании крови, при лечении вирусных заболеваний (особенно гепатита), ангине, туберкулезе, при сепсисе, гонорее и сифилисе и т. д.;

— при специфическом инфекционном процессе — туберкулезе, бруцеллезе;

— нельзя оставлять без внимания и такие заболевания, как псориаз, волчанка, витилиго и другие кожные заболевания, которые к суставам не имеют, казалось бы, никакого отношения;

— при остеомиелите с прорывом гнойного очага из кости в полость сустава.

Общие признаки артритов. Прежде всего, это острая боль в области пораженного сустава. Если при артрозе боль возникает при движениях, то при артритах она наблюдается и в покое, но при движениях и прикосновениях к суставу резко усиливается. Боль при артрите носит постоянный, нарастающий характер и заставляет больного принимать вынужденное положение конечности, при котором ширина суставных щелей максимальна, в результате чего боль ослабевает.

При артрите быстро изменяется внешний вид сустава, он явно отличается от здорового. Возникает отек мягких тканей вокруг сустава, кожа начинает блестеть, как промасленная, появляются покраснения в области сустава, местное повышение температуры. Сустав при ощупывании становится тугоэластичным в результате скопления воспалительной жидкости в его полости. Движение сустава очень болезненно, ходить, не испытывая болезненных ощущений, практически невозможно.

Артрит (кроме туберкулезного) сопровождается выраженным воспалительным синдромом: может повышаться температура тела, возникают чувство усталости, головная боль, нарушаются сон и аппетит. В крови наблюдается лейкоцитоз, увеличение СОЭ и другие признаки общего воспаления.

Травматический артрит. Это заболевание, которое возникает при часто повторяющихся механических микротравмах (работа с отбойным молотком, сверлом и т. д.). Травматический дистрофический артрит проявляется скованностью, неловкостью движений, тупыми болями в суставах, мышцах и перифериче-

ских нервах по преимуществу в утренние часы или в конце трудового дня. Травматический артрит обычно не сопровождается изменениями в суставах, лишь при движении сустава в нем появляется хруст.

Острый гнойный артрит. Этот вид артрита является очень серьезным заболеванием, при котором наблюдается высокая смертность. Развивается он вследствие проникновения микроорганизмов в полость сустава при резаных, рубленых и колотых ранах, размозжениях и огнестрельных ранениях. Для острого гнойного воспаления суставов характерны острое начало заболевания, всё усиливающиеся боли, становящиеся невыносимыми при движениях, высокая температура.

Лечение острых гнойных артритов может быть терапевтическим и хирургическим. Очень важным моментом профилактики острого гнойного артрита является первичная обработка раны при проникающей травме сустава. Заключается она хотя бы в примитивной обработке кожи вокруг раны, смазывании ее йодом, наложении стерильной повязки.

Полиартриты

Полиартрит — множественное поражение суставов. Это, как правило, заболевание всего организма. Нет такого органа, который не страдал бы во время этой болезни: это системное заболевание с поражением внутренних органов человека.

Ревматический полиартрит — наиболее частое и раннее проявление ревматизма. Пусковым моментом этого заболевания является очаговая инфекция, вызванная особым стрептококком. Как правило, этот микроб обитает в носоглотке человека и вызывает рецидивирующие воспаления (тонзиллит, фарингит, скарлатина и т. д.). Ревматический полиартрит характеризуется острыми болями в суставах, их опуханием, иногда покраснением кожи, резким и значительным болевым ограничением подвижности воспаленных суставов, быстрым и значительным повышением температуры. При ревматическом полиартрите чаще всего поражаются крупные и средние суставы конечностей (коленные, голеностопные, локтевые, плечевые и т. д.). Гораздо реже поражаются мелкие суставы позвоночника, кистей. Чаще поражаются симметричные суставы.

Для ревматического полиартрита характерны сравнительно быстрое стихание воспалительного процесса в одних и появление его в других суставах, а также доброкачественный характер

течения артрита: воспаление заканчивается без клинически обнаруживаемых остаточных явлений артрита (спайки, тугоподвижность) и без остеопороза суставных отделов кости.

Инфекционный неспецифический полиартрит (ревматоидный полиартрит) проявляется системным поражением соединительной ткани вблизи суставов. Характеризуется прогрессирующим поражением суставов; в отличие от ревматического полиартрита, поражаются преимущественно мелкие суставы (пальцев, кисти, стоп и т. д.), причем с развитием стойких деформаций, обезображивающих конечности. Кроме суставов поражаются селезенка, почки, лимфатические узлы, кожа. Причины этого заболевания точно неизвестны.

Инфекционным неспецифическим полиартритом чаще всего болеют люди в возрасте от 20 до 40 лет, женщины чаще, чем мужчины. Симптоматика этого заболевания обычно появляется после охлаждения, простудных и инфекционных заболеваний. Вначале появляются боли в мышцах конечностей, чувство скованности по утрам, которое проходит во второй половине дня. Слегка повышается температура, пропадает аппетит. Суставы опухают, увеличиваются, деформируются, болезненны при движении и пальпации, кожа над ними имеет повышенную температуру. Чаще поражаются симметричные суставы. Обычно быстро развивается атрофия мышц в области пораженных суставов, и эта атрофия имеет тенденцию прогрессировать при повторных обострениях заболевания.

Артроз

Артроз — хроническое заболевание сустава и околосуставных тканей, в основе которого лежит прогрессирующее разрушение суставных хрящей с последующей заменой гладкой хрящевой ткани уродливыми костными разрастаниями.

Заболевание поражает преимущественно людей среднего и пожилого возраста. Характеризуется длительностью и упорным течением с частыми обострениями. Деформирующий артроз может поражать как один, так и многие суставы. В его происхождении главная роль отводится перегрузкам и нарушению питания хряща. В результате этого гибнет часть хрящевых клеток, теряется эластичность хряща, появляются помутнение и трещины хрящевой ткани. Больные в начальной стадии жалуются на появление хруста в суставах и не резко выраженную боль при физической

нагрузке. Больные становятся чувствительными к перемене погоды и изменению атмосферного давления.

Наиболее часто артроз поражает суставы ног (тазобедренный и коленный), а также плечевой. В более позднем периоде наблюдаются ограничение подвижности сустава и резкая боль при ротации или отведении конечности.

Поражение тазобедренного сустава ***(коксартроз)*** проявляется болями в верхней части бедра, отдающими в колено и ниже. Боли возникают чаще во второй половине дня, усиливаются при ходьбе, в состоянии покоя уменьшаются или исчезают совсем. Больные хромают, часто ходят с палкой.

Артроз коленного сустава — чаще двухстороннее поражение. Боли возникают при сгибании колена, особенно трудно спускаться с лестницы — больные при этом поворачиваются боком. В отличие от коксартроза, конфигурация суставов здесь повреждена. Форма колена становится уродливой, околосуставные ткани уплотнены.

Артрозы других суставов встречаются реже. Обычно болезнь связана с перенесенными травмами или сверхперегрузками.

При лечении всех форм артрита, полиартрита, артроза необходимо соблюдать определенную диету. Большую пользу приносят такие ягоды, как вишня, земляника, черника, ежевика, рябина, облепиха. На столе должны быть морковь, зеленый салат, яйца, сыр, крупы, хлеб из отрубей. Не забывать про орехи: это настоящая кладовая питательных веществ и витаминов. Орехи очень калорийны, поэтому съедать следует лишь несколько штук в день, но регулярно. Важную роль играют продукты питания, содержащие соединения серы (лук, чеснок, брюссельская и белокачанная капуста). Желательно исключить из рациона все растения семейства пасленовых: заболевания суставов может развиваться у особо восприимчивых людей в результате длительного употребления в пищу небольших доз алкалоидов, содержащихся в картофеле, томатах, баклажанах, перце, при курении табака. Алкалоиды подавляют естественный рост суставных хрящей и способствуют воспалительной дегенерации суставов.

Исследованиями ученых установлено, что добавление в пищу некоторых пищевых добавок значительно улучшает состояние больных с заболеваниями суставов. К таким добавкам относятся: хрящевые экстракты, морской огурец, акулий хрящ, витамины C, E, B_3, B_5, B_6, цинк, бор, медь.

Рецепты

Препараты для наружного применения

◆ Приготовить состав: скипидар, масло оливковое, спирт 70-процентный — все взять по 150 мл, камфара — 3 г. Все хорошо размешать. Применять для растираний при артрических болях, ревматизме.

◆ Приготовить состав: сок редьки черной — 200 мл, пчелиный мед — 150 г, водка 40-градусная — 100 мл, соль поваренная — 15 г. Все хорошо перемешать и втирать в больные суставы.

◆ Взять 2 ст. л. сушеных цветов каштана, добавить 1/2 л водки, настоять 7 дней в темном месте. Применять как растирание при невралгических болях.

◆ Неплотно заполнить красным клевером поллитровую бутылку и залить водкой. Настоять 10 дней в теплом темном месте, процедить. Использовать для компрессов и растираний при болезнях суставов. Настойка хорошо снимает суставные боли.

◆ Распаренную траву клевера прикладывать к больным суставам.

◆ Взять 50 г цветков коровяка (медвежье ушко), настоять 2 недели в 500 мл водки или спирта. Применять в качестве наружного обезболивающего средства при артритах.

◆ Масло эвкалипта (аптечный препарат) — применяется как растирание при болезнях суставов, при радикулите и ревматизме.

◆ При артритах, артрозах: засыпать в термос по 2 ст. л. молодых березовых листьев, травы спорыша, плодов шиповника, залить смесь стаканом кипятка, настоять сутки, процедить и добавить 2 ст. л. соли. Затем кусок чистой овечьей шерсти (подойдут старые носки или лоскут овечьей шубы) хорошо смочить в настое и, не выжимая, высушить. Сухую шерсть положить на больное место и закрепить бинтом. Делать повязки 1–2 раза в сутки (на ночь обязательно) до улучшения состояния.

◆ Воспаленные суставы можно излечить, прикладывая к больным местам тряпку, которую пчеловоды закладывают в улей на зиму. Пчелы покрывают ее прополисом. Таким же методом лечат радикулиты, невралгии, суставной ревматизм.

◆ Взять поровну глицерин, желчь медицинскую, нашатырный спирт, мед и йод, смешать. Компресс прикладывать к больным суставам на сутки.

◆ В 100 мл спирта растворить 50 г камфары и 50 г горчичного порошка. Отдельно взбить 100 г яичного белка и соеди-

нить оба состава. Втирать в больные места при артрите и ревматических болях.

◆ Кашица из черной редьки, или репы, или корней хрена применяется для втираний, компрессов при артритах, ревматизме, подагре.

◆ Льняное полотенце смочить в слабом растворе уксуса (на 500 мл воды 1 ст. л. уксуса), слегка отжать и обернуть этим полотенцем больной сустав. Сверху укутать шерстяным платком. Компресс держать от 3 до 8 часов. Потом все смыть.

◆ Взять 1 ст. л. сухой измельченной травы полыни горькой, залить 1 стаканом кипятка, настоять 2–3 часа. Применять для компрессов.

◆ Настойку березовых почек готовят на 96-процентном спирте в соотношении 1:5. Настоять 7 дней, применять в виде компрессов при артритах, ревматизме.

◆ Пихтовое масло втирать в предварительно разогретые суставы (при помощи компрессов из подогретой морской соли или после горячей ванны). После втирания масла компресс из соли следует повторить. Накладывая соль на сустав, положить под нее компрессную бумагу. Курс лечения — 12–15 процедур.

◆ При болях в суставах: смешать 2 ст. л. измельченной травы спорыша, 2 ст. л. измельченных листьев березы, 2 ст. л. измельченных плодов шиповника, поместить смесь в термос и залить ее 1 стаканом крутого кипятка, настоять ночь. После чего процедить и положить в настой 2 ч. л. соли, тщательно размешать. Взять овечью шерсть (носки или лоскут шубы), обильно смочить в настое и, не выжимая, высушить. Сухую шерсть привязывать к больному месту и носить постоянно, пока боль не пройдет.

◆ При заболеваниях суставов выкопать корень репейника (лопуха) в то время, когда сажают или копают картошку. Корень хорошо промыть, не очищая верхнюю кожицу, пропустить через мясорубку или натереть на терке. Этой массой наполовину заполнить поллитровую бутылку и залить ее доверху водкой, плотно закрыть и поставить на неделю в темное место. Из этой настойки делать компрессы. Процедуру проводить на ночь, курс — 10 процедур.

◆ Обкладывать больные места распаренной тепло-горячей соломой (можно также зеленой). Для этого залить нужное количество овсяной соломы водой, довести до кипения и кипятить 30 минут на малом огне. Рекомендуется и при ревматизме и подагре.

◆ Залить оливковым маслом молодые листья грецкого ореха, настоять 3–4 часа и обкладывать больные места листьями в 3–4 слоя.

◆ Полезно свежей травой или настоем череды (4 ст. л. травы на 5 стаканов воды) натирать суставы. Из этого же настоя делать компрессы.

◆ Растопить стеарин или воск и в горячем виде намазать его слоями на больные места (до 4 слоев).

◆ При болезнях суставов рекомендуется прикладывать к больным суставам свежие листья хрена.

◆ Натирать больные места свежей разрезанной луковицей или обкладывать тертым свежим луком или чесноком. При появлении жжения процедуру прекратить.

◆ Насыпать на марлю или ситцевую тряпочку содержимое муравьиной кучи (с муравьями, их яйцами, древесной трухой и прочим), приложить к больным местам и завязать, чтобы плотно держалось. Если трудно терпеть, нужно делать эту процедуру с перерывами. Необходимо стойко переносить муравьиные укусы. Периодически следует давать себе отдохнуть полдня-день, а затем вновь повторять процедуру до исчезновения болей. Рекомендуется и при ревматизме.

◆ В бане натереть пораженные суставы мазью из корня лопуха и положить больного на полок, постепенно усиливая пар. Для потоотделения больному давать в это время пить небольшими глотками отвар корня лопуха (всего 1 стакан). Жажду следует утолять молочной сывороткой. Через 40 минут больного слегка обтереть и снова втереть в пораженные суставы ту же мазь, после чего обложить суставы паклей или ватой и забинтовать. Процедуру желательно проводить на ночь два раза в неделю. В перерывах нужно давать отвар корня лопуха или овсяной соломы.

◆ Отвар из корня лопуха: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. измельченного корня лопуха (лучше свежего), поставить на слабый огонь и кипятить 20 минут. Пить по 1 ст. л. 4 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Мазь из корня лопуха: 1 часть уваренного до половины первоначального объема отвара корня смешать с 4 частями сливочного масла.

◆ Корзинки подсолнечника обыкновенного, срезанные в начале созревания семян, порезать на мелкие кусочки и залить водкой 1:5, затем добавить 10 г детского мыла российского про-

изводства и поставить на солнце на 9 дней, периодически помешивая. Готовой мазью натирать больные суставы. Рекомендуется и при ревматизме, при подагре.

◆ Смешать 1 стакан натурального меда, 1,5 стакана сока черной редьки, 1/2 стакана водки и 1 ст. л. поваренной соли. Втирать смесь в больные места, желательно после бани, перед сном, одновременно принимая по рюмке этой смеси внутрь.

◆ Взять по 50 г камфары и порошка горчицы. Взбить 100 г сырого яичного белка. Сначала растворить в 1/2 л водки камфару, потом горчицу, затем яичный белок, настоять 7 дней. Втирать в больные места ежедневно на ночь.

◆ Для натирания больных суставов используют мазь из растертых цветков сирени пополам со сливочным маслом. Больные суставы можно натирать настойкой из цветков сирени, приготовленной следующим образом: 1 стакан цветков залить 1/2 л водки и настоять 14 дней в темном месте.

Одновременно можно пить и настой из цветков сирени: залить кипятком 1:10, настоять 4 часа и принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день. Настойку из листьев можно приготовить на водке в соотношении 1:20. Принимать такую настойку следует по 15–20 капель 3–4 раза в день до еды. Настойку можно делать и на воде.

◆ Залить 1/2 л уксуса 3 полные ст. л. цветов шиповника, поставить на огонь, кипятить на малом огне 5 минут, процедить. Смазывать опухшие суставы по мере необходимости.

◆ Смешать 200 г соли, 100 г сухой горчицы и добавить к ним столько очищенного керосина, чтобы получилась смесь консистенции сметаны. Втирать в больные суставы на ночь.

◆ В бутылку емкостью 200 мл положить кусочек камфары размером в 1/4 кусочка сахара, налить на 1/3 скипидара и на 1/3 оливкового масла, после чего заполнить бутылку доверху водкой или спиртом, настоять 7 дней, периодически встряхивая. Эту настойку втирать досуха в больные места на ночь и завязывать сверху шерстяным платком.

◆ Смешать 2 части меда, 1 часть сока алоэ, 3 части водки и применять в виде натираний как противовоспалительное средство при артритах.

◆ Залить 5 частями водки 1 часть измельченного адамова корня и настоять 14 дней в темном месте. Растирать больные суставы на ночь. *Растение ядовито, пользоваться с осторожностью.*

◆ В бутылку водки насыпать (половину емкости) молодые клейкие листья березы и настоять 1 месяц, периодически встряхивая. Втирать на ночь в больные суставы и мышцы. Одновременно принимать внутрь по 40 капель настойки 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Залить 1/2 л очищенного керосина 5 ст. л. цветов синей сирени и настоять 14 дней. Втирать в больные места на ночь.

◆ Залить водкой смесь из равных частей стеблей и ягод можжевельника (1/3 часть бутылки) и настоять 21 день. Втирать в больные места.

◆ Взять 100 г измельченных листьев эвкалипта, положить в темную бутылку, залить доверху водкой, настоять 5 суток при комнатной температуре. Втирать в суставы один раз перед сном. Поясницу натирать 3 раза в день, а кисти рук — 2 раза. Курс — один месяц. Пример растирания: нужно сесть так, чтобы колено согнулось под углом 90°. Колено растирать круговыми движениями 100 раз, после каждых 20 раз пальцы окунать в настой. Натирать не менее 10 вечеров. Курс повторять при возникновении болей.

◆ При ревматическом полиартрите накопать ранней весной или осенью корни хрена и пропустить через мясорубку. Сока с мякотью должно получиться около литра. Отдельно прокрутить репчатый лук, чтобы получилось то же количество, что и хрена. Смешать полученные кашицы, добавить 1 л керосина и еще раз все хорошо перемешать. Выложить смесь в трехлитровую банку, плотно закрыть пластмассовой крышкой. Банку поместить в целлофановый пакет и зарыть в землю на глубину около 1 метра. Через 2–3 недели лекарство будет готово. Полученную смесь нужно ежедневно втирать в больные суставы. Для курса лечения используют все содержимое.

◆ При суставном полиартрите рук: взять сырую картофелину средней величины, хорошо промыть. Когда она просохнет, взять ее в руку (обычно это делают на ночь), надеть на руку варежку или носок (чтобы картофелина во сне не выпала) и лечь спать. Можно пользоваться одной и той же картофелиной, пока она не завянет.

◆ Как только зацветет картофель, собрать цветки картофеля вместе со стеблем, высушить в тени. Взять 50 г сухого цвета, положить в темную бутылку, залить 1/2 л тройного одеколона (зеленого цвета), настоять 2 недели в темном месте. Втирать на ночь в больные суставы, пока настой не закончится.

◆ Взять черную редьку, сделать из нее кашицу, накладывать ее на больные суставы в виде компресса. То же самое можно делать из тертого хрена, но долго компресс с хреном держать нельзя — не более 4–5 часов, наблюдая за реакцией организма во избежание ожога.

Растительные препараты для приема внутрь

◆ Трава грыжника душистого используется при артритах, ревматизме, подагре. Приготовить настой травы: 50 г на 1 л кипящей воды. Настоять 1 час, процедить. Пить по 100 мл 3–4 раза в день.

◆ Взять 10 г березовых почек, залить 1 стаканом кипятка, кипятить 3 минуты, настоять в теплом месте 1 час, процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день через 1 час после еды.

◆ Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. сухих листьев березы (собирать сразу после распускания, когда листья еще клейкие), настоять, укутав, 6 часов и процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

◆ Взять 20 г стручков фасоли, измельчить, залить 1 литром воды и кипятить на слабом огне в течение 40 минут, охладить, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день.

◆ Взять 1 ст. л. травы звездчатки (мокрицы), заварить 1 стаканом кипятка, настоять 3 часа в теплом месте, процедить. Принимать по 50 мл 3–4 раза в день при артритах и подагре.

◆ Взять 1 ст. л. свежей травы портулака огородного, залить 1 стаканом холодной воды. Кипятить 10 минут на слабом огне (после закипания), настоять в теплом месте 2 часа, процедить. Принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день.

◆ Есть плоды вишни с молоком при артрите.

◆ Ягоды крыжовника есть в любых количествах при артрите и артрозе.

◆ Взять 2 ч. л. кукурузных рылец, залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день.

◆ Взять 2 ч. л. листьев брусники, залить стаканом воды, кипятить 5 минут, охладить, процедить и пить постоянно в течение дня. Курс лечения — 2–3 месяца.

◆ Отвар лаврового листа лечит артриты, тендовагиниты (воспаления суставных сумок), ишиас. Взять 1 ст. л. лаврового листа, заварить 400 мл кипятка и кипятить на слабом огне 10 минут. Настоять в термосе 8 часов и пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 18–21 день.

◆ При артритах и полиартритах принимать яблочный уксус (разбавленный водой!) по 2 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. При приеме можно добавить мед (на 2 ч. л. уксуса — 200 мл воды и 2 ч. л. меда).

◆ Отвар травы и корней одуванчика: 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом воды, кипятить 10 минут, настоять 1 час, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Свежую траву одуванчика применяют в качестве наружного средства для компрессов.

◆ Взять 4 ст. л. сухих мелко измельченных корневищ пырея ползучего, залить 1 л воды, кипятить до уменьшения объема на 1/4. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

◆ Взять 3 ст. л. измельченной травы тимьяна ползучего, залить 500 мл кипящей воды, настоять 1 час, процедить. Пить по 1 ст. л. 4–5 раз в день.

◆ Заваривать и пить как чай листья смородины (15 г сухих листьев на стакан кипятка) 3–4 раза в день.

◆ Томатный сок способствует усилению процессов обмена в организме, поэтому его полезно пить при артрите, полиартрите, подагре.

◆ Хорошо высушенные измельченные корни шиповника (только не вырубать их, чтобы не губить кустарник, а брать второстепенные, отдаленные корни) в количестве 100 г залить водкой 1/2 л, настоять в темном месте 21 день в хорошо закрытой бутылке. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой при артрозах, подагрических артритах, бурситах, отложении солей, остеохондрозах. При приеме корней шиповника не забывайте о его диуретических свойствах, постоянно питайте организм продуктами, богатыми калием, кальцием, магнием. Курс лечения — 40 дней, для женщин исключения составляют проблемные дни. Затем 12 дней перерыв и курс повторить.

Для людей, которым спиртовые настойки противопоказаны, можно готовить водные отвары корней шиповника из расчета: 1 ст. л. измельченного корня на 1/2 л кипятка. Кипятить 15 минут на медленном огне (лучше на водяной бане — 30 минут). Затем восполнить до 1/2 л выпаренное количество воды, настоять ночь при закрытой крышке. Принимать по 100 мл перед едой. Курс — такой же, с таким же перерывом.

◆ Залить 2 стаканами кипятка 1 ч. л. сухих измельченных корней барбариса, настоять ночь в термосе и процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день. Водочную настойку (1 ч. л.

барбариса на 1/2 л водки, настоять 14 дней) принимать по 30 капель 3 раза в день. Детям принимать водочную настойку нельзя. Беременным женщинам барбарис противопоказан.

◆ Залить 2 стаканами кипяченой воды комнатной температуры 1 ч. л. травы багульника болотного, настоять 8 часов и процедить. Принимать по 1/3 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. цветов, корней или веток бузины черной, настоять, укутав, 3 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за полчаса до еды.

◆ Для лечения боли в суставах засыпать в трехлитровую банку 300 г листьев винограда, залить холодной водой, настоять в течение 3 дней и принимать по 100 мл настоя 3 раза в день.

◆ Взять 1 ст. л. измельченных сухих листьев винограда, залить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 1–2 часа. Пить по 2–3 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Отлично выводит из организма соли щавелевой кислоты.

◆ При различных поражениях суставов: залить 2 стаканами кипятка 3 ч. л. травы сныти обыкновенной и настоять 2 часа. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

◆ Взять 20 г листьев эвкалипта, залить 1/2 л кипятка, настоять 1 час, процедить и слить в темную бутылку. Пить 2 недели по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Проверять СОЭ. Если в норме (до 14), то эвкалипт не принимать.

◆ Яблоки помогают при всех заболеваниях суставов. Полезно пить отвары и настои из яблок. Нарезать 3–5 неочищенных яблок на 2 л воды, кипятить в закрытой посуде 10 минут и настоять 4 часа. Пить в теплом виде как чай несколько раз в день. Можно просто нарезать яблоки в чай, дать им настояться и пить.

◆ Взять 1 ст. л. крапивы двудомной, залить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

◆ Взять 2 ст. л. измельченной травы череды трехраздельной, залить 300 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. л. 4–5 раз в день.

◆ Взять 1 ст. л. сухой измельченной травы зверобоя продырявленного, залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день. Настой может быть применен наружно.

◆ Взять 2 ст. л. сухих соцветий ромашки аптечной, залить 300 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день. Настой может быть применен наружно.

◆ Взять 2 ст. л. измельченной овсяной соломы, залить 1/2 л кипятка и держать на водяной бане 30 минут, настоять 45 минут, процедить, отжать. Пить по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Взять 1 ст. л. с верхом измельченных сухих листьев черной смородины, залить 1/2 л кипятка, настоять в термосе 3 часа, процедить, отжать. Пить по 100 мл 4–5 раз в день за 30 минут до еды. Великолепное мочегонное, потогонное, витаминное средство. Выводит из организма пуриновые вещества и соли мочевой кислоты.

◆ Взять 1 ч. л. сухих лепестков цветов подсолнуха, заварить в 1 стакане воды 30 минут. Пить по 1/3 стакана за 30 минут до еды.

◆ Взять подорожник — 2 г, ромашку — 2 г, череду — 2 г, багульник — 2 г, лист брусники — 1 г, плоды можжевельника — 1 г. 2 ст. л. сбора залить 1/2 л кипятка, выдержать на водяной бане 30 минут (или в термосе всю ночь). Пить горячим по 1/3 стакана 4 раза в день за 1 час до еды. Сбор эффективен при инфекционных полиартритах.

◆ Взять цветки ромашки — 1 г, зверобой — 2 г, лист березы — 3 г, лист брусники — 1 г, жостер (плоды крушины слабительной) — 1,5 г, хвощ полевой — 2 г. 2 ст. л. сбора залить 1/2 л кипятка, настоять ночь в термосе, пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день теплым. Принимать при обменных полиартритах.

◆ Взять багульник — 3 г, лист брусники — 4 г, донник (желтый) — 3 г, зверобой — 2 г, лен (семена) — 2 г, крапиву — 2 г, мяту — 2 г, зелень петрушки — 1 г, корень пырея — 3 г, побеги спаржи — 2 г, фиалку трехцветную — 3 г, череду — 4 г. Сбор тщательно перемешать, взять 2–3 ст. л., залить 1/2 л кипятка, выдержать в термосе ночь. Пить обязательно теплым 4 раза в день, за 1 час до еды. Принимать при всех формах артритов, полиартритов.

◆ Взять корень барбариса — 3 г, цветы бузины черной — 3 г, зверобой — 4 г, семя льна — 1 г, корень одуванчика — 3 г, цветы пижмы — 2 г, спорыш — 4 г, хмель — 3 г, лист черники — 2 г. Способ приготовления — как в предыдущем рецепте.

Сборы менять каждые 2 месяца с перерывами в 7–10 дней. Принимать долго, даже после того, как лечение закончится: не менее 2–3 лет.

Лекарственные ванны при артритах, полиартритах

Ванны принимаются за 1 час до сна.

◆ Ванны из травы спорыша. 300 г травы залить 5 литрами кипятка, настоять 3 часа в теплом месте и вылить в ванну с водой. Температура ванны — 35–36°С. Количество ванн 10–15. Время пребывания в ванне — 20 минут. Рекомендуется и при ревматизме.

◆ Ванна с травой горца птичьего. 300 г травы залить 5 литрами кипятка, настоять 2 часа и вылить в ванну. Температура ванны 38°С. Продолжительность — 20 минут. Курс лечения — 15 ванн через день.

◆ Хвойные ванны. На 500 мл воды взять 300 г хвойных игл. Довести до кипения, отставить. Настоять 4 часа в теплом месте, процедить и вылить в ванну. Ванны принимать через день. Температура ванны 37°С, продолжительность 20 минут, количество процедур 15. Применять и при ревматизме.

◆ Ванны с шалфеем и ромашкой. Взять 200 г цветков ромашки аптечной и 200 г листьев шалфея. Смесь залить 5 литрами кипятка, настоять 2 часа. Вылить в ванну (температура воды — 38°С). Курс лечения — 15 ванн, процедуры проводить через день в течение 15–20 минут. Применять и при ревматизме, при подагре.

◆ Ванны из побегов папоротника. 300 г свежих побегов папоротника залить 5 литрами кипятка, настоять 4 часа, вылить в ванну с температурой воды 37°С. Количество процедур — 15, время пребывания в ванне — 20 минут. Применять и при ревматизме.

◆ Ванны с овсяной соломой для рук и ног. Взять 200 г овсяной соломы, кипятить в 5 л кипятка 30 минут. После охлаждения до 38–40°С использовать для ножных и ручных ванночек. Процедуры проводить через день. Курс — 12 ванн. Применять и при ревматизме, при подагре.

◆ Ванны с сенной трухой для рук и ног. Взять 200 г сенной трухи, залить холодной водой, поставить на огонь и довести до кипения, кипятить на малом огне 15 минут. После охлаждения до 40°С использовать для ножных и ручных ванн. Процедуры проводить через день. Курс — 15 ванн. Применять и при ревматизме, при подагре.

Полные обертывания

В трехлитровой кастрюле приготовить отвар из овсяной соломы, или сенной трухи, или других трав, рекомендуемых при

обертывании. Намочить в нем простыню или специально приготовленную х/б одежду и ткань для обматывания рук, ног и шеи, все отжать, но не сильно. По возможности быстро надеть одежду или обмотаться от подмышек простыней, сложенной вдвое. Намотать смоченные в этом отваре тряпочки для рук, ног, шеи. Поверх сырой одежды надеть сухую, толстую (носки, варежки, кофту, брюки) и лечь в постель, укрывшись плотно толстым одеялом на 1 час. Чтобы не намочить постель, следует подстелить клеенку. По окончании процедуры снять с себя всю влажную одежду, надеть сухую и снова лечь в постель. Обертывания желательно делать ежедневно перед сном в течение 1–2 месяцев, после чего сделать перерыв на 10 дней. После каждой процедуры необходимо стирать использованное белье детским мылом. Отвар можно использовать 2–3 раза.

Лечебная физкультура при артритах, полиартритах

Лечебная физкультура является обязательным компонентом в комплексном лечении артритов в подостром и хроническом периодах. В подостром периоде применяют активные упражнения в положении сначала лежа, затем сидя и стоя по основным осям движений в суставах. Разработка суставов сочетается с общеразвивающими и дыхательными упражнениями, с постепенно возрастающей нагрузкой.

Особое значение лечебная физкультура занимает в лечении хронических артритов и полиартритов. Применяется гимнастика с вовлечением в процесс упражнений для всех суставов. Упражнения могут быть активными (с применением различных приспособлений, спортивных снарядов) и пассивными. Рекомендуются самостоятельные занятия больных для тренировки пораженных суставов до 5 раз в день продолжительностью 7–10 минут. Целесообразно проводить лечебную физкультуру в сочетании с бальнеологическим и грязевым лечением.

К числу упражнений, необходимых при артритах и полиартритах, относятся изометрические упражнения, при которых длина мышц остается без изменений, плавание. Они стимулируют приток крови к суставам, укрепляют прилегающие к ним мышцы, не подвергая сустав перегрузкам.

Ревматизм

Ревматизм — это инфекционно-аллергическое заболевание, при котором поражаются соединительная ткань, суставы, сердце. В большинстве случаев ревматизм возникает в молодом

возрасте, в пожилом возрасте в основном приходится сталкиваться с последствиями ревматического процесса, начавшегося в юности. Толчком к началу ревматического процесса могут быть хронические очаги инфекции в организме: хронический тонзиллит, кариозные зубы и т. д. Основные изменения в результате этого заболевания происходят в суставах и сердце. Больные жалуются на постоянные или периодические боли в суставах, нарушение их подвижности, деформацию или покраснение.

Лечение ревматизма следует начинать с основательной очистки организма. Необходимо помнить, что очищение организма — это первая ступенька, ведущая к выздоровлению. При лечении ревматизма нужно на долгие годы отказаться от мясной пищи и перейти на вегетарианскую, главным образом на сырые овощи и фрукты.

Сердце при ревматизме поражается почти во всех случаях заболевания. Чаще всего при ревматизме поражается митральный клапан.

Одним из самых первых признаков начавшегося ревматического процесса является повышение температуры до 39°С. Повышение температуры сопровождается слабостью и повышенной потливостью. В этот период болезни диагностика обычно затруднена и больного лечат от ОРЗ, ангины и т. д. Но уже через неделю больной жалуется на боли в суставах. Иногда боли могут быть настолько сильными, что больной с трудом передвигается. Чаще боли носят не слишком интенсивный характер, больной считает их проявлением общего простудного процесса. При ревматизме поражаются преимущественно крупные суставы: коленные, локтевые, голеностопные, плечевые. Характерна летучесть болей: сначала они возникают в одних суставах, потом переходят на другие. При осмотре пораженных суставов можно отметить их припухлость, красноту, болезненность при ощупывании, затруднение активных и пассивных движений.

Изменения со стороны сердца проявляются не сразу. Эти изменения могут быть выявлены при специальном обследовании (ЭКГ и т. д.).

Профилактика ревматизма состоит из следующего:

1. Закаливание организма.

2. Своевременное лечение кариоза, ангины, хронического тонзиллита и других очагов стрептококковой инфекции.

3. Своевременное и правильное лечение ревматизма в остром периоде.

Рецепты

Растительные препараты для приема внутрь

◆ Взять 2 ст. л. измельченной травы дурнишника обыкновенного, залить 1/2 л крутого кипятка, настоять в термосе 3 часа, процедить. Принимать 1/4 стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Взять 1 ст. л. измельченных плодов рябины красной, залить 1,5 стакана кипятка, настоять 4 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Спелые ягоды красной рябины положить в стеклянную посуду, залить чуть подогретым медом в соотношении 1:1. Настоять 1 месяц, процедить, к полученному настою добавить столько же воды. Принимать по 30–40 г 4 раза в день.

◆ Приготовить сбор: цветы лабазника — 10 г, листья толокнянки — 15 г, трава грыжника — 15 г, кукурузные рыльца — 15 г, створки фасоли обыкновенной — 10 г, березовые почки — 15 г, полевой хвощ — 10 г, трава спорыша — 10 г. Все травы смешать, взять 4 ст. л. сбора, залить 1 л сырой воды, настоять ночь, утром вскипятить на слабом огне минут 5–10, затем настоять еще 30 минут. Выпить теплым в течение дня в 6–7 приемов все количество отвара. Курс лечения — месяц, затем перерыв 20 дней и еще один курс.

◆ Взять 2 ч. л. листьев травы грушанки, заварить стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день в промежутках между приемами пищи. Курс — 1 месяц.

◆ Взять желтые цветы одуванчика, измельчить, добавить такое же количество сахара, хорошо перемешать и поставить в холодное место на 10 дней. Через 10 дней смесь отжать и снова поставить в холодильник. Принимать по 1 ст. л. за 30 минут до еды. Собранные стебли одуванчика во время цветения полезно добавлять в салаты, вторые блюда.

◆ При ревматизме и других заболеваниях суставов заварить зеленый чай из расчета 1,5 г на литр кипятка. Пить по 1 стакану 2–3 раза в день.

◆ Чай с яблочным уксусом и медом полезен при ревматизме, подагре, суставных болях. На 200 мл кипятка 1 ч. л. меда и 1/2 ч. л. уксуса. Пить 2 раза в день.

◆ Чай с плодами малины из расчета 30 г на 200 мл кипятка принимать на ночь по 2 стакана при хроническом ревматизме.

15 – 4862

◆ Чай из люцерны полезен при всех видах суставных заболеваний.

◆ Виноградный уксус принимать при всех заболеваниях суставов по 1–2 ч. л. в день.

◆ Взять 1 ч. л. травы толокнянки, залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1 стакану 2–3 раза в день.

◆ Плоды кизила полезно есть в любом виде при ревматизме.

◆ Взять 1 ч. л. травы тысячелистника, залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

◆ Порошок из корневищ аира принимают в качестве болеутоляющего средства при ревматизме, подагре, артритах по 2 г 3 раза в день.

◆ Взять 1 ст. л. плодов облепихи и 1 ст. л. сухих листьев облепихи, залить 500 мл кипятка. Кипятить на водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре, процедить. Пить по 150 мл 3 раза в день.

◆ При ревматизме рекомендуется постоянно принимать внутрь овсяные хлопья в виде каш, супов, отваров.

◆ Мелко нарезанные яблоки залить крутым кипятком, настоять 3 часа и пить при всех видах заболеваний суставов, а также при кашле и охриплости голоса.

◆ Взять 2 ст. л. сухой травы пастушьей сумки, залить 2 стаканами кипятка, настоять в термосе ночь, процедить. Настой выпить в течение дня.

◆ Больным, страдающим суставным ревматизмом, очень полезно пить сок моркови и сельдерея в соотношении: 700 мл сока моркови на 300 мл сока сельдерея.

◆ Порошок из листьев татарника (без колючек) принимать при болезнях суставов по 1 ч. л. 3 раза в день в течение месяца.

◆ Взять 1 стакан скорлупы грецких орехов, залить 1 л воды, кипятить на слабом огне 2 часа, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

◆ Настойку барбариса обыкновенного (аптечный препарат) принимать по 30 капель 3 раза в день.

◆ Ягоды клюквы и сок из них полезно принимать при ревматизме.

◆ При ревматизме и болях в суставах употреблять в пищу ягоды черной смородины как в свежем виде, так и в сухом, а также растертые с сахаром (джем).

◆ Взять 20 г корней девясила высокого, смешать с 20 г корней лопуха большого и залить сбор 2 стаканами кипятка. Кипятить 10 минут, настоять 1 час, процедить. Пить по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс — 2 месяца.

◆ При всех суставных заболеваниях пить овсяный отвар и бульон из картофельных очисток или картофеля, сваренного в мундире.

◆ Отвар вишен в молоке принимают при всех суставных заболеваниях.

◆ Пить ежедневно натощак сок одного лимона, добавляя горячую воду до 1/4 стакана.

◆ Взять 1 ч. л. травы полыни горькой, залить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать с медом по 2 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до еды.

◆ Залить 2 стаканами воды 100 г сельдерея вместе с корнем и варить на слабом огне до тех пор, пока не останется 1 стакан, процедить. В течение дня выпить эту порцию в 3 приема. Готовить свежее питье нужно ежедневно. Пить не менее месяца.

Средства для наружного применения при ревматизме

◆ При суставном ревматизме — свежей травой крапивы прикасайтесь к больным суставам до их покраснения и затем оберните хлопчатобумажной тканью. Придется потерпеть. Делать такие процедуры через день.

◆ В бутылку с хорошей пробкой нужно налить 200 мл оливкового (подсолнечного) масла. Добавить туда 10–15 стручков красного перца и 200 мл очищенного керосина. Все это хорошо взболтать и настоять 9 дней в теплом месте (взбалтывать ежедневно). Эту смесь втирать на ночь, а утром обязательно надеть шерстяные вещи.

◆ Свежие и распаренные березовые листья накладывать на больные места при радикулите и ревматизме.

◆ Взять позеленевшие клубни картофеля, хорошо вымыть, измельчить на терке или мясорубке. Эту массу поставить в кастрюле на водяную баню, разогреть до температуры тела. Затем теплую картофельную массу положить в мешочек из хлопчатобумажной ткани и обернуть им больное место. Слой картофеля должен быть не менее полутора сантиметров. Компресс нужно прибинтовать, прикрыть клеенкой и оставить на ночь. В больном месте должно ощущаться тепло, а если оно не ощущается, значит, что-то сделано неправильно. Курс 8–10 компрессов.

◆ Корневище лопуха полезно как в свежем, так и в сухом виде. Взять 2 ст. л. смолотого в порошок сухого корня на 1/2 л кипятка, настоять ночь; или 2 ст. л. свежего корня залить холодной кипяченой или сырой родниковой водой, настоять ночь. Пить по 3/4 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды или через час после. Больные суставы обертывать свежими листьями лопуха, предварительно обильно смазать пораженное место медом. Или растереть в порошок 2 таблетки отечественного аспирина и обсыпать порошком больное место, уже смазанное медом, затем в три слоя навернуть листья лопуха и укрепить мягкой натуральной тканью. Рецепт применять и при подагре.

◆ Взять 25 г плодов горького перца, залить 100 мл водки, настоять в теплом месте 14 дней, процедить. В полученную настойку добавить подсолнечного масла (1 часть настойки, 2 части масла) и применять для растирания пораженных суставов как обезболивающее средство.

◆ В литровую бутылку налить оливкового масла, добавить туда 20 стручков красного горького перца, долить туда же 200 мл очищенного керосина и хорошо взболтать. Плотно закрыть пробкой и поставить в теплое место на 2 недели, ежедневно взбалтывать. Полученный состав применять для растираний, лучше на ночь. После растирания надеть шерстяные чулки или носки и хорошо укутать больные суставы.

◆ Истолочь свежие листья лавра со сливочным маслом в соотношении 1:4. Мазь применять в качестве растираний при заболевании суставов.

Хороший эффект при больных суставах дает лавровое масло. Для его приготовления в 30 г измельченных лавровых листьев добавить 200 мл оливкового или подсолнечного масла, довести до кипения и настоять в теплом месте 2 недели, процедить и использовать для втираний.

◆ Приготовить смесь: сок редьки — 1/2 стакана; пчелиный мед — 1 стакан, водка — 100 мл, соль — 1 ст. л., все хорошо перемешать и применять для растираний и компрессов при ревматизме.

◆ Уложить слоями в глиняный горшок 800 г несоленого свежего сливочного масла и березовые почки: масло толщиной 1,5 см, затем березовые почки 1,5 см и т. д. до полного наполнения горшка. Плотно закрыть горшок крышкой или замазать тестом. Поставить на сутки в теплое место (лучше всего в нежаркую печь или духовку), остудить, отжать через марлю. В по-

лученную смесь добавить 8 г камфары и перемешать. Хранить мазь в плотно закупоренной банке в прохладном месте. Втирать 1 раз в день перед сном в больные суставы.

◆ Взять 100 г травы горца птичьего, залить 1 л водки и поставить в теплое место на 3 дня. Столовую ложку настойки цвета крепкого чая втирать на ночь в больные места досуха. При больном сердце доза не должна превышать 1 ч. л. Средство очень сильное, поэтому, если болят обе руки и ноги, втирать через день в каждую конечность поочередно. Затем обернуть фланелью, а сверху шерстяной материей. Утром повязки снять и через 2 часа обернуть больные места влажным полотенцем. Хорошо вымыть руки.

◆ Взять по 6 г нашатырного спирта и камфары, 8 г хозяйственного мыла, по 1 стакану растительного масла и скипидара, все тщательно перемешать и использовать как растирание при суставных болях.

◆ Взять чистый спирт, спирт нашатырный, масло вазелиновое, масло камфарное, скипидар, сок алоэ (из листьев не моложе 3 лет, 5 дней до срезки не поливать) — все по 100 г, новокаин — 1–2 большие ампулы. Слить все в темную бутылку, поставить на 5 дней в темное прохладное место, но не в холодильник, два раза в день взбалтывать. Чтобы не подогревать всякий раз всю смесь, нужно отлить часть ее в маленькую бутылочку с плотной крышкой. Перед этим сильно взболтать. Перед употреблением бутылочку подогреть в горячей воде до температуры парного молока, снова сильно взболтать. Теплую смесь наливаем на ладонь, а бутылочку сразу плотно закрываем, чтобы не испарялись препараты. Затем растираем больные суставы до появления тепла на ладонях. После растирания лечь в постель. Применяется при ревматизме, всех видах артритов, полиартритов, артрозах, радикулитах.

◆ Взять одну луковицу среднего размера, 1,5 ст. л. любого растительного масла, 1 ч. л. пчелиного воска. Лук мелко порезать и поджарить на масле на небольшом огне до прозрачности. Затем положить на сковороду с луком пчелиный воск и продолжать жарить на слабом огне до тех пор, пока лук не станет светло-коричневого цвета. Полученную массу процедить через многослойную марлю и слегка отжать. Смесь хранить в холодильнике в стеклянной баночке. Применять при ревматизме, болях в суставах, радикулите, втирая мазь в больные места не менее 5 минут.

◆ Взять 50 г камфары, 50 г порошка горчицы, 50 мл спирта и 100 г яичного белка (белок одного яйца весит приблизительно 35 г). Растворить в спирте камфару, затем горчицу. Отдельно взбить белок (охлажденный белок взбивается быстрее). Смешать оба состава и перед сном втирать в больные суставы, завязать шерстяной тканью. Мазь хранить в холодильнике. Применять при ревматизме, болях в суставах.

◆ Срезать несколько красных мухоморов, подержать их в темном прохладном месте 2 дня, измельчить и уложить в банку. Залить водкой так, чтобы ее слой над грибами был 1 см, настоять в холодильнике 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Настойку втирать при ревматических болях, радикулите.

◆ Хорошее болеутоляющее средство при ревматизме. Бутылку плотно заполнить цветками клевера красного, залить водкой, настоять в темном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое, делать компрессы на больные суставы.

◆ В качестве обезболивающего средства при суставных болях втирают смесь, состоящую из 50 г ментола и 100 мл спирта. После этого нужно надеть чулки из собачьей шерсти или укутать сустав шкуркой какого-либо животного (заяц, нутрия и т. д.).

◆ Сибирские крестьяне лечили ревматизм следующим образом: больной шел в баню, хорошо распаривался, затем мазью, сделанной из свиного сала и соли, растирал больные места и после этого обмывался горячей водой. Средство эффективно, но при его применении нужно остерегаться простуды.

◆ Припарки из очитка пурпурового (заячья капуста) хорошо снимают боль воспаленных суставов.

◆ Мазью из свежих корней лопуха (20 г корней измельчить и растереть с 50 г несоленого сливочного масла) натереть пораженные суставы и пойти в баню. В бане, находясь на полке, в течение получаса пить маленькими глотками теплый отвар корня лопуха (200 мл). На полке оставаться до тех пор, пока тело не перестанет потеть и не будет сухим. После этого сойти с полки и снова натереть больные суставы мазью из корня лопуха. Процедуру желательно делать на ночь.

◆ Смешать пшеничные отруби, поваренную соль, березовую золу. Всего взять по 1 кг. Запарить смесь в большом баке, остудить до 40°С, перемешать. Опустить в бак ноги до колен и держать их так 15 минут. Процедуру делать перед сном. Точно так же можно лечить и суставы рук. Эта методика хорошо

помогает при наличии твердой опухоли в ревматических суставах.

◆ В народе это средство считается одним из самых радикальных при лечении ревматизма: 100 г корня борца залить 1 литром водки и поставить в теплое место на 3 дня. Когда настойка приобретет цвет крепкого чая, она готова к употреблению. Способ применения: лицам с больным сердцем рекомендуется втирать в пораженные места не больше 1 ч. л. (доза — 1 ст. л.). Средство очень сильное: при втирании настолько усиливает кровообращение, что у больного начинается сердцебиение. Если болят обе руки и обе ноги, то в первый день нужно натирать одну руку, на другой день — другую, на третий день — одну ногу и на четвертый — другую. Настойку нужно втирать досуха, затем больное место обернуть фланелью, чтобы не допускать притока холодного воздуха. Процедуру делать на ночь, утром повязку снять. Через час после снятия мокрой тряпкой протереть место втирания.

Следует помнить, что борец очень ядовит. При попадании в глаза он вызывает сильный ожог. После применения лекарства тщательно помыть руки. Все рекомендации по применению борца выполнять до мелочей.

Ванны при суставном ревматизме

◆ При ревматизме, радикулите, артрите, невралгии полезна поясная ванна с отваром коры березы, осины, дуба, взятых в равных пропорциях. Залить 2 кг измельченной коры 3 л кипятка, кипятить на небольшом огне 30 минут, настоять 30 минут, процедить и вылить в ванну с температурой 37–38°С. Принимать ванны через день за час до сна в течение 15–20 минут. Курс — 8–10 ванн.

◆ Ванны с настоем клевера лугового. Взять 100 г измельченной травы, залить 2 л кипятка, настоять 2 часа, процедить. Вылить в ванну с температурой воды 36°С. Время приема ванны 15 минут. Курс — 15 ванн.

◆ Ванны с цветами ромашки. Взять 200 г цветов на ведро горячей воды. Добавить 1 стакан поваренной соли и размешать. После остывания воды до температуры 40°С парить суставы рук и ног 15 минут. По мере остывания добавлять горячую воду. Ванны рекомендуются и при подагре.

◆ Ванны с отваром корней шиповника. Взять 50 г сухих корней шиповника, измельчить и залить 500 мл воды. Настоять

2 часа, затем кипятить в течение 15 минут. После остывания процедить и вылить в ванну с температурой воды 36°С. Курс — 15 ванн. Ванны показаны также при подагре, артритах.

◆ Белые скипидарные ванны. Эти ванны полезны при ревматизме, остеохондрозе, артритах. Приготовить смесь: в эмалированной кастрюле в 550 мл воды растворить 30 г тертого детского мыла, добавить 0,75 г ацетилсалициловой кислоты и кипятить на слабом огне 15 минут, помешивая деревянной ложкой. По мере закипания постепенно добавлять в смесь живичный скипидар (1/2 кг). Все хорошо перемешивают. Полученную эмульсию хранить в широкогорлой бутылке с притертой пробкой. Ее хватает на 15 ванн. Ванны принимать 2 дня, на 3-й день делать перерыв. Продолжительность ванн — 15 минут. Температура воды 37°С. Первые 8 ванн заливать эмульсией по возрастающей: 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90 мл. Остальные ванны — по 30 мл эмульсии на ванну.

◆ Десятиминутные ванны из отвара череды (3 ст. л. на ведро воды) при температуре 38°С принимать при болях в суставах. Одновременно пить чай из череды и натирать суставы отжатой из отвара для ванны травой.

◆ Хороший эффект при ревматизме оказывают ванны с листьями березы, отваром почек или веток осины, из настоя хвои лиственницы сибирской.

◆ Обезболивающим эффектом при ревматизме обладают ванны с морской солью (1,5–2 кг соли на ванну.

При лечении ревматизма читайте раздел о лечении артрита.

Подагра

В основе заболевания лежит нарушение обмена нуклеиновых кислот. При этой болезни в крови и тканях сильно повышается количество мочевой кислоты с отложением избытка ее в различных органах, в том числе и в суставах. Поражаются суставы, ушные раковины, почки (подагрический нефрит), сердце (миокардит), бронхи, глаза, мозговые оболочки, сухожилия, нервы. Однако поражение суставов, как правило, является ранним и ведущим симптомом подагры.

Чаще болеют мужчины старше 40 лет, у женщин она наблюдается довольно редко. Болезнь нередко бывает наследственной. Заболевание протекает длительно, причем чаще хроническое течение подагры перемежается острыми ее приступами. Острый приступ подагры обычно начинается ночью или под утро. Ему

предшествуют ухудшение самочувствия, увеличение объема мочи. Приступ провоцируется приемом большого количества мясной или рыбной пищи, обилием потребления яиц (особенно жареных), алкоголя, а также простудными заболеваниями и бытовыми травмами. Возникает острая нестерпимая боль в одном или нескольких суставах, от которой больной просыпается. Боль жгучая, сустав краснеет, припухает. Картина воспаления нередко напоминает флегмону. Приступ сопровождается повышением температуры, ознобом, потерей аппетита, тошнотой, рвотой. Наблюдаются вздутие живота, задержка стула, увеличение печени. Длительность приступа — от 3 часов до суток. Параллельно со стиханием боли спадает опухоль сустава, появляются шелушение кожи, зуд. В дальнейшем при отсутствии лечения приступы учащаются, но острота их снижается. В промежутках между острыми приступами развиваются различные поражения внутренних органов.

Хроническая подагра — стойкие изменения в больном суставе. К таким изменениям можно отнести ограничение подвижности пораженного сустава, изменение его формы и утолщение. Мягкие ткани вокруг сустава постоянно отечны, кожа над ними истончается и может даже прорываться. В этом случае через образовавшийся свищ выделяются белые массы кристаллов мочекислых солей. Возникают многочисленные поражения суставов, которые ведут к их деформации, возникновению контрактур и подвывихов.

Большинство врачей рекомендуют начинать лечение подагры с изменения обычного питания. Больным рекомендуется молочно-растительная диета с резким ограничением мяса и мясных консервов, мясных супов и бульонов, печени, почек, мозга, моллюсков и ракообразных, дрожжей (пивных и пищевых), сельди, сардин, макрели. Им разрешается употреблять в пищу небольшое количество хорошо вываренных мяса и рыбы. Запрещаются овощи, содержащие пурины (шпинат, фасоль, щавель, редиска, горох, чечевица). Из рациона полностью должен быть исключен алкоголь. Питаться надо в основном молочными продуктами: кефир, кислое молоко, сыворотка, кумыс. Из фруктов и овощей полезны земляника, лимоны, крыжовник, различные корнеплоды. Меньше жирной и белковой пищи, побольше жидкости. Необходимо усиленное потребление флавонидов (в большом количестве содержатся в свежей вишне, боярышнике, чернике и других ягодах. Ежедневное потребление 200 г свежих плодов

вишни снижает содержание в организме мочевой кислоты и предотвращает приступ подагры).

Следите за своим весом. Больным подагрой необходимо как можно больше двигаться, заниматься легкими видами спорта, совершать длительные пешеходные прогулки.

При острых приступах подагры необходимо соблюдать постельный режим, тепло укутывать пораженные суставы, пить больше жидкости, внутрь принимать настойку безвременника (аптечный препарат) — по 20 капель 3–4 раза в день.

При наличии воспаления суставов больному показаны любые лекарства из трав, обладающих противовоспалительными свойствами. Особенно полезны препараты имбиря. Для лечения подагры, артритов, остеоартритов народная медицина рекомендует использовать корень лакричника, посевную люцерну, фенхель, сельдерей, петрушку, орехи, яблоки, экологически чистые злаки. Подагра раньше лечилась камчужной травой (так называли мать-и-мачеху). Нужно употреблять сок или размолотые листья вместе с солью. Достаточно брать по 1 ст. л. размолотой травы за 1 час перед едой 1 раз в день в течение 2–3 месяцев. Одновременно на подагрические узлы делать компрессы из смеси размолотой травы мать-и-мачехи и соли, грея это место водной грелкой.

Рецепты

◆ Взять 1 ч. л. измельченных в кофемолке березовых почек, залить стаканом кипятка, держать на небольшом огне 5–7 минут, настоять в закрытой посуде час, процедить. Принимать по 1/4 стакана подогретого настоя 2 раза в день после еды. Можно использовать и настойку: 5 ст. л. березовых почек залить 1/2 л водки, настоять 2–3 недели в темном месте, процедить, отжать сырье. Принимать по 1 ч. л. настойки, разведя ее в рюмке воды, 2–3 раза в день во время или после еды. Кроме того, при подагре и ревматизме 1–2 раза в день втирать настойку в больные места, после чего обвязать суставы шерстяной тканью.

◆ Нарвать молодых веточек только что выросшей крапивы, промыть. Столовую ложку измельченных листьев залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 2 ст. л. 2–3 раза в день до еды. Или отжать сок крапивы и принимать его по 1 ч. л. 2–3 раза в день перед едой.

◆ При подагре и ревматизме хорошее действие на больного оказывает постоянный прием в пищу ягод земляники лесной.

В день рекомендуется съедать до 5 стаканов ягод. Утром натощак — 2 стакана, за 30 минут до обеда — 1 стакан, вечером, за час до сна, — 2 стакана. В это время рекомендуется исключить из питания мясо, все кислое и соленое. Принимать ягоды не менее 1 месяца.

Такое же действие оказывает настой ягод земляники (3 ст. л. на 3 стакана кипятка). Настой пить по 200 мл 3–4 раза в день.

◆ Взять 3 головки чеснока и 4 лимона. Из лимона удалить косточки и вместе с очищенным чесноком пропустить через мясорубку. Всю массу залить 400 мл кипятка, хорошо перемешать и настоять 3 дня в теплом месте, процедить, принимать по 50 мл массы 1 раз в день.

◆ Насыпать цветки сирени в пол-литровую бутылку (не утрамбовывая). Залить до верха водкой или спиртом, настоять 21 день в теплом месте. Пить по 30 капель 3 раза в день до еды.

◆ Ежедневно принимать в пищу по 100 г тертой моркови с 1 ст. л. растительного масла.

◆ В пол-литровую бутылку нарезать 3/4 головки чеснока, залить водкой. Настоять 14 дней, ежедневно взбалтывать. Принимать по 1 ст. л. на 100 мл холодной кипяченой воды 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения — 1,5 месяца.

◆ Мелко нарезать 2 ст. л. корней шиповника и залить 500 мл водки, настоять 21 день, ежедневно взбалтывая. Принимать по 2 ст. л. 2 раза в день за 1 час до еды. Настойку можно применять и для растирания суставов.

◆ Измельчить 25 г коры барбариса и залить 100 мл 70-градусного спирта. Настоять 14 дней в темном месте, периодически взбалтывая, процедить. Пить по 30 капель 3 раза в день. Систематический прием настойки в течение 1,5 месяцев уменьшает подагрические узлы и способствует растворению солей в суставах.

◆ Залить стаканом кипятка 20 г молодых листьев или незрелых плодов грецкого ореха, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

◆ Настойка калгана (лапчатка прямостоячая): 20 г корневища залить 200 мл спирта. Настоять 21 день в темном месте, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой. Не рекомендуется принимать людям, страдающим запорами.

◆ Взять 25 г измельченных листьев черной смородины, заварить в 500 мл кипятка. Настоять ночь в теплом месте. Пить по 200 мл 3–4 раза в день.

◆ Взять 1 ст. л. сухих листьев винограда (заготовленных в мае), залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, настоять 1 час, процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день. Полезны зеленые листья винограда, их добавляют в салаты, в супы. Виноградные листья способствуют выведению из организма щавелевой кислоты.

◆ При подагре полезно есть капусту белокочанную в любом виде. Особенно полезна она в виде салатов.

◆ При подагре полезно пить чай из листьев брусники. Пить постоянно в течение полугода. Чтобы не было раздражения мочевого пузыря, следует брусничный лист заваривать с цветками ромашки и липовым цветом в равных долях. Пить не более 4 стаканов в день.

◆ Взять 3 ч. л. сныти, настоять ночь в 2 стаканах теплой кипяченой воды. Утром процедить и пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

◆ Лист ясеня заваривать в виде чая и пить длительное время при подагре.

◆ При подагре полезно принимать в любом виде рябину черноплодную (чай, с сахаром, с медом и т. д.).

◆ Взять 1 ст. л. цветочных корзинок пижмы обыкновенной, залить 200 мл кипятка, настоять 2 часа в теплом месте, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день при подагре и ревматизме.

◆ Взять 3 ст. л. травы зверобоя продырявленного, залить 800 мл кипятка, настоять 3 часа, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения — 2 месяца. Применять при застарелой подагре, ревматических болях.

◆ Траву череды заваривать как чай и пить в течение длительного времени (до 3 месяцев). Пить настой только в горячем виде. Собирать череду нужно в стадии бутонизации, сушить в тени небольшими пучками. Настаивать траву череды свежим кипятком в течение 15 минут. Чай из нее должен иметь золотистый цвет.

Для приготовления настоя из травы череды взять 4 ст. л. измельченной травы, залить 5 стаканами кипятка, настоять ночь, не укутывая, процедить. Настой пить по 100 мл 3 раза в день при всех заболеваниях суставов.

◆ Одним из самых распространенных народных средств при лечении подагры является отвар сушеных корней сабельника болотного. Взять 2 ст. л. измельченных корней, залить 500 мл кипятка, кипятить на слабом огне до уменьшения объема воды

примерно на 1/4, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 100 мл 3–4 раза в день.

Настойка из корней сабельника готовится следующим образом: 25 г сухого корня измельчить и залить 500 мл водки, настоять 21 день в темном месте, периодически встряхивая, процедить. Пить по 1 рюмке 3 раза в день до еды в течение 2–3 месяцев.

◆ Взять 2 ч. л. травы цикория, залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Густой отвар травы полезно прикладывать к пораженным подагрой суставам в виде компрессов.

◆ Принимать по 1/2 ч. л. 4 раза в день порошок активированного угля. Принимать сразу, как встали, в полдень, днем и на ночь. Этим простым средством можно предупредить приступ подагры.

Препараты для наружного применения

◆ Густой отвар костяники (и растертые ягоды) применяются в качестве припарок при подагре и ревматизме.

◆ Растертую вареную репу прикладывают к пораженным суставам в виде припарок при подагре и ревматизме.

◆ При болях в суставах и отечности применяют настой хрена. Взять 1 ст. л. протертого хрена, залить 400 мл кипятка, настоять 1 час. Применять в виде припарок и компрессов.

◆ Одним из лучших народных средств от подагры является следующее: растопить на огне немного сливочного масла, дать ему закипеть. Снять и убрать появившуюся пену, добавить столько же винного спирта, зажечь смесь и дать спирту выгореть. Оставшуюся массу использовать для втираний в больные суставы. Втирания необходимо проводить перед камином, печкой, духовкой или костром. Вместо спирта можно использовать обычную водку.

◆ При сильных подагрических болях рекомендуется приготовить следующий состав: сухие цветки бузины черной — 50 г, соцветия ромашки аптечной — 50 г. Смесь залить небольшим количеством кипятка, укутать и настоять 10 минут. Горячей смесью наполнить матерчатый мешочек и приложить его к больному суставу, прибинтовать. Сверху сустав укутать шерстяной тканью на 3 часа или на всю ночь.

◆ Взять 5 капель муравьиного спирта, смешать с 1 ст. л. воды. Смесь втирать в опухшие суставы.

◆ Старинное народное средство. Взять 100 г керосина, 200 г свежей коровьей желчи, 1/2 ч. л. поваренной соли. Все

смешать. Чередовать натирания этим средством больных суставов с наложением на них компрессов следующим образом: 1-й день — на ночь натереть больное место смесью и хорошо забинтовать; 2-й день — после натирания смесью смазать растительным маслом, вечером компресс; 3-й день — отдых. Такое лечение продолжать в течение трех месяцев.

◆ При острых болях в суставах рекомендуется на ночь отхлестать больные места крапивой, а утром натереть керосином.

◆ Тамус обыкновенный (адамов корень). Применяется при лечении подагры и ревматизма. Взять 2 ст. л. измельченных корней, обварить кипятком, завернуть в марлю, в виде горячих подушечек прикладывать к больным суставам.

◆ Измельченную и ошпаренную кипятком свежую хвою сосны обыкновенной используют для компрессов при подагре и ревматизме.

◆ Угольные припарки. Смешать 1/2 чашки порошка активированного угля с несколькими столовыми ложками льняного семени, добавить немного воды, чтобы получилась паста, и наложить на больной сустав. Сверху закрыть материей и оставить на ночь. В большинстве случаев такой компресс прекратит приступ подагры или ослабит интенсивность болей.

◆ Смешать в равных по объему частях спирт-денатурат и сок алоэ. При подагре и ревматизме энергично втирать настойку в больные суставы. На ночь делать компрессы, затем тщательно утеплить больные места.

◆ При подагре прикладывать к больным местам листья лопуха, отваренные в молоке.

При лечении подагры смотрите разделы: лечение артроза и лечение ревматизма.

<u>Лечебные ванны при подагре</u>

◆ Ванны с листьями смородины. Взять 100 г сухих листьев, залить 5 л холодной воды, настоять 2 часа, кипятить 10 минут на слабом огне. Отвар вылить в ванну с температурой воды 37°С. Продолжительность приема ванны — 20 минут. Курс — 15 ванн.

◆ Ванны с овсяной соломой или сенной трухой *(см. раздел о лечении артритов).*

◆ Ванны из травы мыльнянки лекарственной. Взять 100 г измельченной травы, залить 5 л холодной воды, настоять 1 час, кипятить 10 минут, процедить. Отвар вылить в ванну с тем-

пературой воды 37°С. Ванны принимать на ночь в течение 20 минут. Курс — 15 ванн.

◆ Ванны из можжевельника. Взять 50 г ягод и стеблей можжевельника, залить 6 л кипятка, кипятить 20 минут. Отвар вылить в ванну с температурой воды 37°С. Ванны принимать на ночь в течение 20 минут. Курс — 15 ванн.

◆ Ванны из ромашки. Взять 100 г цветов ромашки, залить 10 л воды, кипятить 5 минут. Добавить 200 г поваренной соли и парить больные кисти или суставы стоп в течение 30 минут, время от времени подливая горячий отвар. Время процедуры — 30 минут.

Бурсит

Бурсит — это воспаление слизистых сумок сустава. Причиной заболевания могут быть травмы, инфекции, механические раздражения.

Бурсит бывает ***острый*** и ***хронический***. При остром бурсите на месте слизистой сумки отмечается округлая ограниченная припухлость мягкой консистенции. Припухлость подвижна, легко сдвигается в стороны. Боли непостоянны и не бывают очень сильными. При проникновении инфекции в суставную сумку может развиться гнойный бурсит. По лимфатическим сосудам инфекция может быть перенесена в другие органы и ткани. При этом могут возникнуть такие заболевания, как рожа, абцессы, фурункулез. При своевременном лечении боль и припухлость постепенно исчезают.

Хронический бурсит развивается чаще всего в результате недолеченного острого, а также при систематическом механическом раздражении сустава. При хроническом бурсите все симптомы заболевания обычно сглажены, иногда большое скопление жидкости в сумке приводит к образованию кистозной полости (гигрома).

Лечение

Народная медицина рекомендует при бурситах:

— дать суставу полный отдых, не работать, преодолевая боль;

— принимать настои и отвары из трав, обладающих противовоспалительной активностью;

— холодные компрессы, лед. Сустав в первые дни обкладывать грелкой со льдом, затем лучше всего наложить пасту из свежего корня окопника (можно из сушеного, с добавлением в

порошок воды и нескольких капель растительного масла). Пасту менять через 12 часов. Одновременно необходимо принимать внутрь по 20–30 капель водочной настойки корня окопника или цветков арники горной (настойку арники горной обязательно разбавить водой в соотношении 1:5). При наличии ран, язв можно делать промывания настоем окопника с последующим смазыванием мазью календулы. При значительном гемартрозе рекомендуется пункция сустава с удалением крови или синовиальной жидкости. После пункции необходимо выполнить вышеуказанные рекомендации:

— пока сустав горячий, не следует применять тепло. Только после того как сустав будет на ощупь такой же, как и вся кожа, его можно греть;

— компрессы с касторовым маслом хорошо снимают боль. После компресса на сустав рекомендуется положить грелку.

Пяточная шпора

Пяточная шпора — это костное разрастание на подошвенной поверхности пяточной кости. Заболевание особо мучительное. Чаще встречается у мужчин, больных ревматизмом. Заболевание может возникнуть при общей зашлакованности организма плюс хроническое раздражение и воспаление надкостницы пяточной кости (периостит) неинфекционного характера.

Рецепты

◆ Взять трехлитровую кастрюлю, заполнить ее мелким мытым картофелем с кожурой, залить водой и сварить до готовности. Затем все содержимое вылить в таз. Когда температура станет терпимой, погрузить ноги в таз и мять ими картофель, пока он не остынет. Затем помыть ноги теплой водой, смазать подошвы ног йодом и надеть на ночь носки. Курс — не менее 10 процедур.

◆ Взять флакон тройного одеколона, 2 флакона аптечной валерьянки, 2 флакона йода, 5 стручков острого перца, все смешать и настаивать сутки в бутылке темного цвета. Смазывать на ночь больные места и укутывать их шерстяной тканью.

◆ На ночь попарить ноги в теплой воде с добавлением 1 ч. л. соды. Затем на больное место сделать компресс из желчи животных (продается в аптеке). Чтобы не испачкать простыню, забинтовать ногу и обернуть ее полиэтиленовым пакетом. Процедуру повторить через 30 дней.

◆ Прикладывать к шпоре в виде пластыря разжеванный грецкий орех.

◆ При пяточных шпорах нужно сначала распарить ноги в горячей воде с небольшим количеством пищевой соды, а потом приложить кусочек чайного гриба или смоченную в нем марлю. Через 3 часа марля высохнет, и ее нужно снова смочить и приложить.

◆ Натереть половину головки чеснока и привязать его на 3 часа к шпоре. Процедуру повторять до исчезновения боли. При жжении процедуру прекращать.

◆ Привязать к шпоре лист майского лопуха, или лист подорожника, или лист мать-и-мачехи или насыпать в носок под пятку щепотку красного перца и ходить так целый день.

◆ При шпорах растворить на водяной бане в 100 г меда 5 г мумие и натирать на ночь больные места.

◆ При наличии шпоры взять 100 г несоленого свежего свиного сала или смальца, залить 100 мл уксусной эссенции или уксусной кислоты, добавить, разбив, 1 куриное яйцо вместе со скорлупой. Настоять 21 день в темном месте, изредка помешивая, до превращения смеси в однородную массу. Распарив пятку или подошву ноги, наложить на шпору ватный тампон с нанесенной на него тонким слоем мазью. При появлении жжения процедуру прекратить и протереть ногу сухой салфеткой. Эту процедуру следует повторять 35 дней, при этом привязывать тампон к ноге бинтом и надевать носок.

◆ Взять в равных частях пшеничную муку и мед, замесить до образования кашицеобразной пасты. Ногу предварительно распарить, после чего на область пятки наложить медовую лепешку. Курс лечения — 14 дней.

◆ Взять 30 г измельченных незрелых плодов грецкого ореха, залить 1 л водки, настоять на солнце 2 недели, периодически встряхивая, процедить. Делать на шпоры ночные компрессы из этой настойки.

◆ Компресс из прополиса: кусочек прополиса размягчают рукой, накладывают на шпору и делают сухую повязку на ночь. Процедуру повторять ежедневно до улучшения. Прополис можно использовать 3–4 раза.

◆ Для удаления шпор 2 раза в неделю делать ножные ванны — в 3 литрах горячей воды растворить 1 ст. л. пищевой соды и 10 капель йода. Температура воды в тазике должна быть приятной. Продолжительность процедуры — 10 минут. После

ванны ноги хорошо вытереть и больные места смазать 5-процентным йодом. Утром нанести на них вазелин. В это время рекомендуется молочно-растительная диета.

◆ Делать на ночь примочки из скипидара или нашатырного спирта (через день): смочить марлю неразбавленной жидкостью, отжать и приложить к больному месту, накрыть вощеной бумагой и ватой, надеть носок. Во время лечения нельзя счищать кожу с пятки, иначе будут ожоги.

◆ Картофелину вымыть, натереть вместе с кожурой на мелкой терке. На полиэтиленовый квадратик положить марлю, на нее тертый картофель и прибинтовать к больному месту. Не снимать сутки. Такую повязку менять ежедневно в течение недели.

◆ На ночь хорошо попарить ногу и насухо вытереть. Пипеткой накапать на больное место мозольную жидкость (продается в аптеке). Наложить мягкую повязку и забинтовать, чтобы удержать тепло. Повторять до образования на месте шпоры вмятины.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА

Введение

Костная система является опорным основанием организма. Кости скелета связаны между собой суставами либо с помощью хряща или соединительной ткани. В скелете сосредоточена основная часть минеральных веществ организма, участвующих в обменных процессах и тканях всех органов и систем.

Наш позвоночник выполняет три основные функции организма:

— дает поддержку и защиту,

— является двигательной осью тела,

— поддерживает равновесие.

Между двигательной и защитной функциями существует противоречие: позвоночник должен быть таким подвижным, как это только возможно, и при этом максимально прочным.

Позвоночник не может существовать как самостоятельный орган, не координируясь с мышцами и нервной системой.

У взрослого человека позвоночник состоит из 24 свободных позвонков: семи шейных, двенадцати грудных и пяти поясничных. В состав позвоночника входят также крестец (пять сросшихся между собой позвонков) и копчик (пять сросшихся между собой позвонков, но обладающих все же некоторой подвижностью). Грудные позвонки сочленяются с ребрами и вместе с грудиной образуют грудную клетку.

Характерные изгибы позвоночника придают ему амортизационные свойства. При нарушении осанки смещается центр тяжести тела, нарушается положение позвонков по отношению друг к другу, ухудшается прохождение нервных импульсов, нарушаются кровоснабжение и обеспечение питательными веществами тканей, прилегающих к позвоночнику, позвонков и межпозвоночных дисков.

Необходимо знать: если есть заболевание позвоночника — значит, обязательно есть нарушения и в других органах.

Остеохондроз

В современном мире в связи с изменившимися в XX–XIX веках условиями жизни (низкая двигательная активность, неправильное и некачественное питание), по самым оптимистичным данным, почти каждый пятый человек на Земле на четвертом десятке жизни «зарабатывает» либо саму болезнь остеохондроз, либо один из ее многочисленных синдромов.

Остеохондроз в структуре заболеваний нервной системы занимает одно из первых мест. Остеохондроз — не только отложение солей в позвоночнике. Это только часть, конечная стадия заболевания. Суть же заболевания — в разрушении кости и потере гибкости хрящевого и связочного аппаратов позвоночника. Самое главное, с чего все начинается, — это утраченная гибкость хрящевого межпозвоночного диска.

Одним словом, остеохондроз надо рассматривать не только как заболевание позвоночника, но и как заболевание системы обеспечения его функционирования, и искать причину, приведшую к изменениям в позвоночнике.

Часто говорят, что остеохондроз развивается от чрезмерных физических нагрузок на позвоночник (виды спорта, связанные с большими нагрузками; тяжелый труд); это не совсем верно — точнее сказать так: от чрезмерных физических нагрузок в неправильных (нефизиологических) позах. Все это и создает предпосылки для заболеваний сначала всего организма, а затем — для заболевания позвоночника, заболеваний суставов.

Остеохондроз начинается с внутренних трещин фиброзного кольца межпозвоночного диска. Трещины появляются вследствие нарушения питания межпозвоночных дисков и нагрузки на позвоночник. Это первая стадия заболевания.

Если мы наклонившись поднимаем груз в 40 кг, то на позвоночник действует сила, равная 360 кг! Считается, что деформация межпозвоночного диска наступает при давлении на него силы, равной примерно 950 кг.

Диск — это белковое кольцо, удерживающее внутри себя так называемое студенистое упругое ядро. В нем содержатся особые вещества, умеющие быстро впитывать и отдавать воду.

За изменениями дисков возникают изменения в смежных позвонках — из-за их сближения. По краям поверхностей тел позвонков образуются костные разрастания, имеющие форму бахромы, клювов, мостиков.

Набухание дисков приводит к образованию грыжи. В условиях сближения смежных позвонков возникает дистрофический процесс в межпозвоночных суставах — спондилоартроз. В этом периоде и появляется деформация в виде кифоза, лордоза, сколиоза. Далее идет развитие деформирующего артроза с костными разрастаниями тел позвонков.

Остеохондроз на разных стадиях может сочетаться с проявлениями спондилеза (изменениями межпозвонковых хрящей), со вторичными краевыми разрастаниями позвонков.

Некоторые рекомендации при остеохондрозе

Следите за осанкой. В этом вам поможет полоска лейкопластыря, наклеенная вдоль позвоночника: натягиваясь, он не позволит вам округлить спину.

Научитесь правильно сидеть. Ученые утверждают: природа «сконструировала» позвоночник для вертикального положения, к сидячему положению телесная опора не приспособлена! Многие народы, не знающие остеохондроза, прекрасно обходятся без стульев. Сидите не облокачиваясь, плотно прижимая позвоночник к спинке стула, слегка напрягая мышцы живота. Проверьте: если поза правильная, мышцы шеи, плечевого пояса и груди расслаблены, вы можете свободно дышать и двигать головой.

Избавьтесь от вредной привычки «шлепаться» на сиденье со всего размаха. Подобное лихачество дорого обходится позвоночнику, и в особенности его грудному отделу.

Спать лучше на специальном ортопедическом матрасе — полужестком, эластичном, повторяющем естественные изгибы позвоночника. Никаких раскладушек, гамаков, пуховых пирин и деревянных щитов под простыней! Если сон на жесткой опоре предписан врачом, постелите поверх нее два плоских матраса. В порядке исключения в гостях можете переночевать на раскладном диване, но для постоянного сна он не годится. Вошедшие в моду водные матрасы тоже не подходят для пораженного остеохондрозом позвоночника. Они не гасят колебания и сотрясения: слегка пошевелившись во сне, можно запросто получить травму диска.

Не используйте грудной отдел в качестве стрелы подъемного крана! Особую опасность для этого участка телесной опоры представляет подъем тяжестей с одновременным поворотом в сторону. Возите покупки в сумке на колесах либо разложите по двум пакетам, чтобы нагрузка была равномерной, или поместите груз весом не более 10 кг в рюкзак.

Без ущерба для здоровья носить туфли на высоких каблуках (более 4 см) разрешается не больше двух часов в день.

Пересмотрите гардероб: позвоночнику «не по душе» узкие платья, кофты в обтяжку, стесняющие движения, а также коротенькие топики, в которых спина и шея открыты для сквозняков. Носите свободную одежду из натуральной ткани.

Откажитесь от тяжелых шуб и дубленок, создающих дополнительную нагрузку на грудные позвонки. Отдайте предпочтение легким зимним курткам и пальто на синтепоне.

Одевайтесь по погоде. Зимой от обострения заболеваний позвоночника вас спасут шерстяные и меховые вещи.

Раз в неделю посещайте русскую баню с березовым веником или сауну.

Лечение остеохондроза — трудная и сложная задача, включающая в себя много различных методик, вплоть до хирургического вмешательства. В этой брошюре вашему вниманию предлагаются средства и методы народной медицины, применяемые в домашних условиях.

Средства для наружного применения

Мази и растирания, компрессы

Если растирания и мази чаще применяют в дневное время, то компрессы лучше делать перед сном. Лечение компрессами — это всегда курс лечения, включающий в себя 8–10 процедур.

◆ Взять 1 стакан цветков сирени, настоять на 1/2 л водки 10 дней, процедить. Использовать для растираний.

◆ Смешать 250 г подсолнечного масла, 250 г керосина, 10 стручков красного жгучего перца. Настаивать в теплом месте 10 дней. Втирать в болевые точки. Утром надеть теплое белье.

◆ Взять 50 г цветков коровяка (медвежье ушко), 200 мл водки или 100 мл 70-градусного спирта. Использовать настойку для растираний.

◆ Взять 1 ст. л. цветочных корзинок полыни, залить 300 мл кипятка, настоять 2 часа, процедить. Применять наружно для компрессов.

◆ Измельченную в порошок смесь лаврового листа (6 частей) и игл можжевельника (1 часть) растереть со свежим сливочным маслом (12 частей). Полученная мазь используется для втирания в больные места как обезболивающее и успокаивающее средство.

◆ Взять 1 ст. л. порошка шишек хмеля, растереть с 1 ст. л. сливочного масла. Полученной мазью растирать болевые места.

◆ Натереть на терке половину пол-литровой банки свежего хрена, долить доверху собственной мочой и поставить на солнце открытую банку на 3 дня. Через 3 дня снять банку с солнцепека и долить собственной мочой опять доверху (восполнить то, что испарилось). На клеенку, разложенную на диване, положить марлю, сверху тонким слоем — полученную кашицу из хрена с мочой. Лечь на клеенку так, чтобы смесь захватила болевые точки. Лежать 10–15 минут. Процедуру повторять через день до исчезновения боли. Смесь можно использовать и при артрозах, артритах.

◆ При поясничном остеохондрозе рекомендуется растирать поясницу соком хрена, смешанным в равной пропорции со спиртом или водкой. После растирания поясницу нужно обернуть теплой шерстяной материей на 1 час.

◆ Взять 250 г медицинской желчи, 160 г камфарного спирта и 5–6 стручков измельченного красного жгучего перца. Все компоненты смешать в темной бутылке, закрыть пробкой и хранить в темном месте 7 дней. Смочить кусок мягкой холщовой ткани без примеси синтетики, отжать. Ткань должна быть влажной, но состав капать с нее не должен. Компресс кладут на спину, сверху ткань накрывается клеенкой, затем кладут полиэтилен или пленку, слой ваты, и все следует забинтовать вокруг туловища по типу компресса. Время процедуры — два часа.

◆ Кусок мягкой холщовой ткани без синтетики смочить керосином, отжать. Ткань должна быть влажной, но керосин с нее капать не должен. Одну сторону намыливают хозяйственным мылом, пока не образуется блестящий мыльный покров. Аппликатор кладут на спину, но не мыльной стороной. Сверху ткань накрывается клеенкой, затем кладут полиэтилен, слой ваты, и все следует забинтовать вокруг туловища по типу компресса.

◆ Смешать 100 г меда, 50 г алоэ и 150 мл водки. Дать настояться 3–4 дня. Применять в виде компресса.

◆ Натереть на терке несколько головок лука, положить эту массу больному между лопатками, накрыть компрессной бумагой, закрыть поверх бумаги теплой тканью и держать компресс 1–3 часа. Такие компрессы нужно делать 4–5 раз в неделю. Курс 3–4 недели.

◆ Промыть и натереть на терке или пропустить через мясорубку 100 г адамова корня (тамус обыкновенный), настоять его

в 500 мл водки в течение 7 суток в темном месте. Готовой настойкой натирать по мере необходимости больные места не реже 1 раза в день. Перед применением жидкость необходимо взболтать.

◆ Развести в одеколоне (2/3 объема) березовый деготь (1/3) и растирать по мере необходимости больные места не реже 1 раза в день.

◆ Смешать стакан ряженки, стакан молотых ржаных сухарей, 1 ч. л. пищевой соды, настоять на свету 5–6 часов, периодически помешивая содержимое, процедить. Эту массу прикладывать на ночь в виде компресса при лечении отложения солей.

◆ При остеохондрозных шипах делают компрессы и втирания из пихтового масла.

◆ При остеохондрозе, невралгии, ишиасе, острой боли подошв ног, варикозных язвах, подагре, ревматизме, параличе конечностей, ушибах. С кочана капусты белокочанной снять верхний зеленый лист, вымыть его, удалить толстые жилки, размягчить путем расплющивания, опустить лист на несколько секунд в горячую воду (40–60°С), вынуть и снова окунуть, повторить 3 раза. Осушить лист полотенцем и наложить его на больное место, закрыть сверху марлей и не очень туго примотать. Когда лист потемнеет, процедуру повторить с новым листом.

◆ Взять 5 г мумие, размешать в 100 г жидкого меда. Регулярно смазывать больные места. Одновременно принимать по 0,2 г мумие в течение нескольких курсов до улучшения: 10 дней прием, 5 дней перерыв и т. д.

◆ Положить в глубокую бочку свежие листья березы, затем для согревания листьев бочку накрыть чем-либо. Больной зарывается в листья по пояс или по шею и сидит так в течение часа. Применять при остеохондрозе, радикулите, невралгии, подагре, ревматизме.

◆ Взять 50 г камфары, 50 г горчичного порошка и 100 г сырого яичного белка. В 200 мл спирта последовательно растворить сначала камфару, затем — горчицу. Отдельно взбить белок. Смешать оба компонента и натирать больные места.

◆ Осиновый аппликатор. Спилить в период сокодвижения осину толщиной с черенок лопаты. Снять кору, но оставить с каждого конца по 2 см, чтобы полено не потрескалось. Положить в тень. Сохнет полено приблизительно одну неделю. Далее распилить полено на кружочки по 2 см толщиной, сделать в них дырочки, как на пуговицах. Пришить к плотному матери-

алу, и можно привязывать этот пояс к пояснице от радикулита, к шее от остеохондроза, в общем, к любому больному месту. Длина и ширина пояса могут быть разными, от 3 до 15 осиновых пуговиц. Все зависит от того, куда вы будете прикладывать аппликатор. Аппликатор носится ежедневно 1–2 часа.

◆ Замочить в теплой воде температурой 50°С стакан сухой ламинарии (морской капусты), настоять 30 минут, процедить. Влажную массу разложить на салфетке слоем в 2 см, приложить на болезненный участок, сверху накрыть полиэтиленовой пленкой, закрепить бинтами и укутать шерстяной тканью. Держать компресс не менее 5 часов, курс лечения 7–10 процедур.

Лечение травами

◆ Взять 1,5 стакана сока редьки, смешать с 1 стаканом натурального меда и 0,5 л водки, добавить 1 ст. л. соли. Все хорошо перемешать. Принимать по 50 г перед сном.

◆ Высушенные цветки сирени обыкновенной засыпать в бутылку доверху, не трамбуя, залить водкой доверху и настоять в тепле 10 суток, процедить. Принимать внутрь по 30–40 капель 2–3 раза до еды и одновременно делать компрессы из этой же настойки или натирать ею болезненные участки.

◆ Взять 1 ст. л. сухой травы тысячелистника, залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час. Применять внутрь по 1 ст. л. 3 раза в день.

◆ Взять 1 ст. л. цветочных корзинок пижмы обыкновенной, залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Сок из свежих корней сельдерея пахучего пить по 2 ч. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

Можно приготовить настой: 1 ст. л. корней сельдерея залить 2 стаканами кипятка и настоять 4 часа. Принимать по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Взять 1 стакан овса (зерно), залить 1 литром воды, кипятить на малом огне до выпаривания 1/4 части жидкости, процедить. Принимать слизистый отвар (можно с медом или сливками) по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

◆ Для выведения солей (оксалатов): тщательно вымыть и порезать мелкими кружками 2 толстых корня петрушки, поместить их в эмалированную кастрюлю и залить 1,5 стаканами кипятка. Прокипятить на слабом огне 15 минут, настоять полчаса, отжать, процедить. Всю порцию выпить в три приема за

30 минут до еды. Каждый день готовить новую порцию. Курс — не менее 1 мес.

◆ Взять 12 г лаврового листа, положить в эмалированную кастрюлю, залить 300 мл воды, довести до кипения, кипятить 5 минут, настоять, укутав, 3 часа, процедить. Выпить всю порцию настоя мелкими глотками в течение дня и в последний раз — перед сном. Настой способствует интенсивному растворению солей. Принимать настой следует 3–4 дня подряд и через неделю курс повторить.

Затем эти лечения нужно повторить через год, предварительно очистив печень.

◆ Взять 1/2 кг чеснока, пропустить через мясорубку, дать отстояться в узкой закрытой посуде 20 минут, взять снизу 300 г чеснока, смешать с 6 лимонами, измельченными в кашицу с кожурой, но без косточек. Залить смесь 1 л холодной родниковой (или талой) воды, настоять в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте 1 сутки, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать ежедневно по 50 г. Хранить в холодильнике.

◆ Взять 5 ст. л. сухих измельченных корней сабельника болотного и 500 мл водки, настоять неделю, периодически встряхивая, процедить. Пить по 50 мл 3 раза в день перед едой.

◆ Взять 500 мл сока клюквы, смешать с 200 мл сока чеснока, настоять сутки, периодически встряхивая, затем добавить 1 кг меда и все тщательно перемешать. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 15 минут до еды.

◆ Залить 2 стаканами кипятка 1 ст. л. измельченных листьев и почек черной смородины, настоять в термосе 7 минут, затем процедить и принимать по 1/2 стакана четыре раза в день за полчаса до еды.

◆ Взять хорошо высушенные измельченные корни шиповника (брать второстепенные, отдаленные корни) весом 100 г, залить качественной водкой 500 мл, настоять 21 день в хорошо закрытой бутылке. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой. Не забывайте при этом его диуретических свойств, постоянно питайте организм богатыми калием, кальцием, магнием продуктами. Курс лечения — 40 дней, для женщин составляют исключения проблемные дни. Затем 12 дней перерыв. Курс повторять до улучшения.

Для людей, которым спиртовые настойки противопоказаны, можно готовить водные отвары из корней шиповника из расче-

та: 1 ст. л. сырья на 1/2 л кипятка. Кипятить 30 минут на водяной бане. Затем восполнить до 1/2 л выпаренное количество воды. Настоять ночь при закрытой крышке. Употреблять по 100 мл перед едой. Курс — такой же.

◆ Взять 300–400 г кедровых орехов, промыть холодной водой, расколоть и заполнить скорлупой бутылку на 2/3, залить водкой или спиртом. Закрыть бутылку пробкой и завернуть в черную бумагу. Настоять 3 недели в темном теплом месте, процедить. Полученную жидкость хранить в холодильнике. Взять 2 капли настоя, разбавить 1 ст. л. кипяченой воды, принимать утром до еды. На следующее утро — 3 капли. Постепенно довести дозу до 10 капель. Затем убавлять по капле, дойдя до 2 капель, сделать перерыв на месяц. Провести 3 таких курса.

◆ Взять 2 ст. л. цветков бузины черной, залить 1/2 л кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана 3–4 раза в день после еды, добавив мед по вкусу.

Лечебные травяные ванны

При остеохондрозе принимают ванны из хвои, ромашки, еловой и дубовой коры, спорыша, аира, плодов каштана, сенной трухи, хвоща, листьев грецкого ореха, отрубей, валерианы, лаванды, готовят ванны с добавлением горчицы и соли.

Пример лечебной ванны:

Залить сенную труху холодной водой, кипятить 30 минут. Труху можно варить в холщевом мешке. Для полной ванны взять 1 кг трухи, для половинной — 1/2 кг, для сидячей — 1/4 кг, для рук или ног — 4 полных горсти. Температура ванны — 37°C, продожительность — 5–20 минут (по состоянию больного). Курс — 30–50 ванн. Ванны принимать ежедневно, а при слабом сердце через день.

Если вы решили избавиться от остеохондроза, то лечение его нужно начинать с очищения организма от солей. Методов очищения много, опишем один из них. Приготовьте раствор для очищения кишечника: в 2 л кипяченой воды добавить сок половины лимона. Использовать кружку Эсмарха. Упершись руками и коленями в пол, введите в прямую кишку смазанный маслом наконечник. Очистку организма делать перед сном по следующей схеме:

первую неделю — ежедневно,
вторую неделю — через день,
третью неделю — через два дня,

четвертую — два раза в неделю,

пятую и все последующие (до 10 недель) — один раз в неделю.

Вечером сделать клизму из двух литров теплой кипяченой воды, выпить слабительное. На следующий день — полное голодание, пить только дистиллированную воду. Вечером в стакан с кипяченой водой положить еловую или сосновую шишку. Утром в этой же воде шишку прокипятить 5 минут. Затем шишку выбросить, долить в стакан кипяченой воды до 200 мл и половину выпить вечером. Вторую половину оставить на следующий день.

Каждое утро брать порцию риса (100–150 г), предварительно вымоченного в воде 2–3 часа, поменять воду и поставить на огонь. Дать рису покипеть 3 минуты, снять с огня, слить воду, промыть, залить новую порцию воды и снова кипятить 3 минуты. Так сделать 3 раза. На четвертый раз рис доварить, заправить медом или сливочным маслом и съесть вместо завтрака, рис не солить. Больше до обеда ничего не пить и не есть (при сильном желании можно выпить дистиллированную воду).

Курс лечения продолжать не менее месяца: утром — рис, вечером — шишки. После обеда можно есть все, что угодно, но с минимальным количеством соли. За месяц при таком очищении из организма уходит от 3 до 4 кг солей. Через месяц суставы и позвоночник становятся гибкими, и люди надолго забывают о болезни.

При таком виде очищения надо помнить: на 16–18 день появятся боли в области сердца — из организма уходит очень много солей и вместе с ними соли калия, необходимые для работы сердца. Поэтому с 14–15 дня начните принимать мед по 1 ч. л. 3–4 раза в день, есть абрикосы и продукты, содержащие соли калия.

Форма остеохондроза — острый пояснично-крестцовый радикулит (люмбаго — поясничный прострел)

Это заболевание встречается одинаково часто как у молодых людей, так и у лиц пожилого возраста. Болезнь начинается внезапно в виде резкой боли в области поясницы. Чаще всего эта боль возникает при поднятии тяжестей или при резком движении с наклоном вперед и поворотом в сторону. С возникновением резкой боли при прострелe спина больного принимает вынужденное согнутое положение. Больной не может ни согнуться, ни разогнуться и застывает в той позе, в которой его

застала боль. Боль может отдавать в бедра или ягодицы, она может простреливать всю ногу до стопы. Некоторое ослабление боли наступает только в том случае, если больной найдет удобное положение на спине или на боку.

Болезнь обычно продолжается 2–3 недели, но в зависимости от тяжести может значительно усиливаться или уменьшаться.

«Прострел» может быть у каждого человека, но при правильном лечении он бесследно проходит. Причиной заболевания могут быть изменения механического характера в межпозвоночных суставах, межпозвонковых дисках, связках, нервных волокнах.

При лечении острого пояснично-крестцового радикулита в первую очередь рекомендуется постельный режим. Лучшей позой для больного является положение лежа на спине с полусогнутыми ногами, положенными на подушки. Как при остром, так и при хроническом радикулите постель больного обязательно должна быть жесткой. Под матрас подкладывают доски или деревянный щит.

При лечении острого пояснично-крестцового радикулита применяют тепловые процедуры (например, УВЧ и т. д.), легкий массаж, растирания. Иногда комбинация потягиваний и надавливаний вдоль позвоночника, мануальная терапия могут заставить болезнь исчезнуть так же быстро, как она появилась. Иногда для того, чтобы полностью снять боли, следует, повиснув на руках, осторожно поворачивать поясницу налево и направо. Из лекарственных растительных средств применяются растения, обладающие болеутоляющим и противовоспалительным действием.

Средства для наружного применения

◆ Черную редьку очистить от кожуры, натереть на терке и нанести на салфетку или льняную тряпочку слоем до 3 см. Наложить на больное место и прикрыть сверху вощеной бумагой или полиэтиленовым пакетом, привязать. Компресс держать до тех пор, пока больной может терпеть. Процедуру делать 1 раз в день в течение 5 дней.

Тертая редька, наложенная таким образом, оказывает хороший эффект при хроническом радикулите, миозитах, ревматизме.

◆ Тертый хрен использовать таким же образом, как и редьку.

◆ Перцовый пластырь положить на больное место и держать его в течение суток.

◆ Черный китайский пластырь (продается в аптеке) прикрепить к больному месту и не снимать в течение 3–4 дней.

◆ Хорошим средством при простреле являются горячие ванны и сухие банки на больное место.

◆ Взять 2 ст. л. шалфея лекарственного, залить 300 мл кипящей воды, настоять 1 час, процедить. Поставить в морозильную камеру и заморозить. Кусочками льда натирать больное место 2–3 раза в день с последующим согреванием под теплым одеялом или шерстяной тканью.

◆ Больное место полезно растирать смесью оливкового масла и хлороформа, взятых в равных частях, 2 раза в день.

◆ Хлороформная мазь, купленная в аптеке, является хорошим анестезирующим средством при простреле.

◆ Свежий лист лопуха смочить холодной водой и приложить нижней стороной на больное место. Сверху положить что-либо теплое (шарф, полотенце) и крепко привязать. Держать в течение 1–2 часов. Листья лопуха с длинным черенком можно заготовить на зиму, их необходимо высушить в тени. Зимой такой лист достаточно размочить в холодной воде, и можно использовать при лечении острого приступа радикулита.

◆ Мякоть свежих плодов кизила завернуть в марлю и прикладывать к больному месту 3–4 раза в течение дня. Кизил обладает обезболивающим средством.

◆ При остеохондрозе и радикулите рекомендуется тереться спиной о грушу, яблоню, дуб, корявую березу.

◆ Взять столовую ложку скипидара и втирать в больное место до появления покраснения. Положить на вощеную бумагу слой ржаного теста, накрыть марлей и приложить сверху на место, которое натирали. Сверху положить слой ваты. Компресс держать в течение часа. Если больной не выдерживает сильного жжения, компресс можно снять раньше. Процедуру проводить 3 дня подряд. Остатки теста водой не смывать, а осторожно убрать пинцетом. Вазелином и маслом пораженное место не смазывать.

◆ При простреле можно использовать следующее средство: крепко ухватиться за перекладину, подтянуться на руках и затем быстро расслабить руки, не бросая перекладины. Тело сильно встряхнется. При этом ущемленный нерв может освободиться и боль пройдет. Это упражнение можно использовать и при спондилезе.

◆ Взять 2 ст. л. сухой измельченной травы полыни обыкновенной, залить 100 мл растительного масла, довести до кипения на малом огне, постоянно помешивая содержимое. Из теплого

отвара делать компрессы при болях в поясничной области, прострелe и держать всю ночь. Отвар хранить в холодильнике.

◆ Взять 25 г измельченных в порошок ядер косточек сливы, залить 250 мл водки, настоять неделю, периодически встряхивая, процедить. Использовать для растирания.

◆ Разогретые сухие семена льна в мешочке или в мягкой ткани прикладывать в виде компресса на ночь к больным местам.

◆ Взять красный кирпич, не силикатный. Нагреть его в печке или на плите, остудить немного мокрой тряпкой и завернуть в два слоя газеты, следя, чтобы они не загорались. Затем завернуть кирпич в шерстяную ветошь и положить на поясницу, закутаться по плечи в одеяло и полежать час-полтора. Кирпич должен печь, но не жечь. Если жжет — подложите полотенце, если кирпич остывает — уберите слой обертки.

Средства для внутреннего применения *(см. раздел «Хронический пояснично-крестцовый радикулит»).*

Хронический пояснично-крестцовый радикулит

Хронический радикулит пояснично-крестцового отдела проявляется прежде всего поясничными болями, интенсивность которых бывает различной. Боли могут появляться как в области поясницы, так и по ходу седалищного нерва. Начало болей в поясничной области является признаком, указывающим на неблагополучие позвоночника. Боли могут иметь тупой, тянущий, режущий, ломящий, рвущий характер и почти во всех случаях делают человека обездвиженным. Иногда они усиливаются при кашле, чихании, натуживании.

Пояснично-крестцовый радикулит обычно бывает односторонним, причем поражение ограничивается небольшим количеством корешков или одним корешком; двусторонние поражения редки и наблюдаются только при подвижном позвоночном диске или при заднем его смещении.

Болезнь развивается постепенно, с периодическими обострениями. При этом заболевании больному очень важно приспособиться к болезни. Человек может нормально жить и трудиться, оставаясь почти здоровым, но чтобы полностью вылечиться, ему придется приложить много усилий. С болезнью придется считаться постоянно и в работе, и на отдыхе, и в семейной жизни.

Ежедневная 15-минутная тренировка позвоночника заставит на время отступить болезнь. Первое время упражнения будут

даваться с трудом: мешает боль, — но прекращать лечение нельзя ни на один день.

Одним из самых распространенных методов лечения хронического радикулита является применение тепла в любом виде. Это могут быть горячий песок, горячая соль, соллюкс, кварцевание, горячие опилки, уложенные в мешочек, и т. д.

Средства для наружного применения

◆ Горчица применяется в виде местного раздражающего и отвлекающего средства в виде горчичников или горчичного порошка. С горчицей можно приготовить следующий состав: сухая горчица 100 г, соль поваренная 200 г, керосин. Смешать соль с горчицей и добавить столько керосина, чтобы получилась кашица. Кашицу втирают в больные места при радикулитах и миозитах 1–2 раза в день.

◆ Взять два стручка красного жгучего перца, мелко нарезать и смешать с 300 мл нашатырного спирта. Настоять 14 дней в темном месте, ежедневно взбалтывая. Применять как растирание при радикулитах, параличе, миозите.

◆ Экстракт из листьев белены настоять на подсолнечном масле 4–5 дней. Применять в виде растираний. Хорошее болеутоляющее средство.

◆ Масло из семян конопли применяют для растираний при заболеваниях поясницы.

◆ Хорошо перемешать стакан сока черной редьки, 1/2 стакана меда, 2 ст. л. уксуса. Плотно закрыть крышкой в стеклянной банке и настоять 5 дней. Перед употреблением больные места смазать растительным маслом (во избежание ожогов), затем сделать компресс из полученной смеси на 30–40 минут. После этого тщательно протереть больное место и на ночь тепло укутать. Курс лечения — 10–12 процедур. Кожуру редьки удалять не стоит, лучше тщательно промыть и использовать для получения сока: она очень целебна.

◆ Промыть картофель и вместе с кожурой порезать на кусочки 3–5 мм толщиной. Чем мельче порезать картофель, тем лучше. 1 кг такого картофеля засыпать в 3 литра кипящей воды и варить 1 час на медленном огне. Порезать туда петрушку, укроп, сельдерей, кинзу и есть это блюдо в течение 7–10 дней. Обычно острые радикулитные боли стихают через несколько дней.

◆ Хорошим и сильным лечебным средством обладает мазь, приготовленная из свежего сливочного масла и березовых почек. Свежее деревенское масло положить в горшочек слоями. На слой масла в 1–1,5 см кладется слой березовых почек такой же толщины. Таким образом горшочек должен быть заполнен доверху. Затем его ставят на сутки в хорошо протопленную русскую печь. Потом из протомившихся почек надо выжать масло и добавить в него 7–8 г истолченной в порошок камфары. Мазь держать в холодильнике или погребе в посуде с хорошо притертой крышкой. Растирать больные места перед сном.

◆ Взять 2–3 ст. л. цветков сирени (лучше белой), залить 300 мл водки или спирта, настоять в темном месте 7–10 дней, процедить. Использовать для растираний болевых точек 3–4 раза в день.

◆ Взять 100 г цветков белой акации, 300 мл водки, настоять в теплом месте 7 дней, процедить. Применять в виде растираний.

◆ В качестве исходного сырья взять 100 г измельченной коры черемухи, залить 500 мл водки, настоять 7–10 дней, процедить. Растирания делать 4–5 раз в день.

◆ Облить кипятком листья березы, наложить толстым слоем на больное место, накрыть полиэтиленовой пленкой на 2–3 часа. Снимает острый болевой синдром.

◆ Свежие листья лопуха помыть водой (сухие обварить кипятком) и приложить обратной стороной к больному месту. Сверху накрыть полиэтиленовой пленкой.

◆ Для растираний использовать масло эвкалипта и настойку из листьев эвкалипта (100 г на 200 мл водки, настоять 7 дней, процедить).

◆ Натереть на терке корень хрена и вместе с соком приложить к больному месту в виде компресса. Чтобы жжение не было очень сильным, можно добавить немного сметаны.

◆ Свежий сок дудника лесного является хорошим болеутоляющим средством. Втирать в больные места.

◆ Настойка корня валерианы (аптечный препарат) втирать в больные места при радикулитах и боли в мышцах. Можно применять в виде компресса на салфетке. Компресс держать до 30 минут.

◆ Бодяга и препараты из нее применяются при лечении радикулита, остеохондроза, ревматизма и суставных заболеваний.

16 – 4862

Приготовить состав: бодяга 15 г, камфарное масло 60 г, скипидар 200 мл, нашатырный спирт 200 мл, оподельдок рус (гомеопатическое средство) 200 г, летучая мазь 100 мл. Все компоненты смешать и дать настояться 1–2 часа. Смесь втирать в больные места. Лучше это делать на ночь. После растирания тепло укрыть больного. Курс лечения — 1 месяц. Процедуру повторять ежедневно.

◆ Плоды каштана вместе со скорлупой размолоть в порошок. Тонкими ломтиками нарезать черный хлеб, намазать сливочным несоленым маслом и сверху посыпать порошком из каштана. Наложить на больное место и завязать шерстяным платком.

◆ Хвощ полевой применяется в виде теплых компрессов. Приготовить отвар: 30–40 г травы хвоща залить 200 мл кипятка, кипятить 2–3 минуты, настоять 1 час. Полученный отвар развести водой 1:1, смочить раствором шерстяную ткань и положить на больное место в виде компресса.

◆ Из корней репейника сделать 10-процентную настойку на водке 1:10. Применять в виде растираний.

◆ Смазывать пораженные места костным мозгом животных (взятых из трубчатых костей говядины, конины и т. д.). Обычно боли утихают и проходят через 3–4 часа. Средство может быть использовано при радикулитах, невритах, ревматизме, подагре.

◆ Сделать компресс на больное место из опары (кислое ржаное тесто) и тепло укутать. Оставить компресс на 1–2 часа. Процедуру делать ежедневно в течение 3 дней. После таких процедур стихают даже самые сильные боли.

◆ Приготовить мазь из высушенных почек осины. Взять 25 г почек, смешать со 100 г сливочного масла, все растереть. Втирать в больные места 3–4 раза в день.

◆ Настойка 1. В народной медицине применяют настойку из гриба мухомора как наружное средство. Взять 1 гриб среднего размера, залить 300 мл водки и настоять в теплом месте 7 дней, ежедневно взбалтывать, процедить и втирать в больные места 1–2 раза в день. Используется при радикулитах, миозитах, подагре, полиневрите.

Настойка 2. Срезать несколько красных мухоморов, подержать их 2 дня в темном прохладном месте. Затем мелко искрошить, положить в банку и залить водкой так, чтобы жидкость покрывала грибы на 1 см. Банку закрыть и поставить на 2 недели в холодильник, периодически встряхивая содержимое, про-

цедить. Настойку втирать в больные места при радикулите и ревматических болях.

◆ Мелко нарезать в литровую бутылку ярко-красных мухоморов, крепко закрыть пробкой, поставить на ночь в печь после того, как оттуда вынули хлеб. Утром содержимое бутылки протереть через сито и сложить в стеклянную банку. Натирать больные места на ночь. После натираний хорошо укутывать.

◆ Растереть мухомор пополам со сметаной, сделать мазь и прикладывать на марле к больному месту. Мазь оказывает хороший эффект при радикулите, параличе, ревматизме, миозите.

◆ Рожь, овес, пшеница. Сделать лепешки из муки грубого помола любой из этих культур и прикладывать в виде компресса к больным местам 1–2 раза в день.

◆ Заваренные листья осины использовать для компрессов и примочек при радикулите.

◆ При радикулите или боли в пояснице рекомендуется накладывать 1 раз в день на 2 часа на больное место компресс или растирать поясницу поделочной гончарной глиной, смешанной с винным уксусом в пропорции 1:2 или 1:1. Если это растирание, то глину следует смыть через 2 дня.

◆ Наполнить пол-литровую банку, не уминая, цветками фиолетовой сирени, залить их керосином настолько, чтобы керосин покрывал цветы на толщину пальца, и настоять 2 недели. Втирать в больные места 1–2 раза в день.

◆ Смешать равные объемы чабреца, ромашки аптечной, зверобоя, цветов бузины черной, залить 1 стаканом кипятка 1–2 ст. л. смеси, настоять, укутав, 2 часа. С этим настоем нужно делать на ночь горячие компрессы, после чего хорошо укутаться.

◆ На больное место рекомендуется 1–2 раза в день делать на 1,5–2 часа компрессы из распаренной крапивы жгучей или отвара крапивы. Залить 1 стаканом кипятка 2 ст. л. крапивы, настоять 30 минут. Можно растирать больное место настойкой крапивы: залить 1 стаканом водки 2 ст. л. крапивы, настоять 3–7 дней.

◆ Мелко истолочь чеснок и приложить его вечером перед сном к больному месту на 5–7 минут, не допуская ожога. После этого нужно втереть в больное место подсолнечное масло и наложить теплую повязку на ночь.

◆ Намазать бумагу резиновым клеем, приложить такой компресс на поясницу при радикулите, хорошо утеплиться. Держать его, пока хватит терпения. Курс лечения 4–6 сеансов.

◆ Взять 50 г сухих измельченных листьев эвкалипта, залить 500 мл водки, настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Применять для растираний при радикулите, невралгии и ревматических болях.

◆ При радикулите хорошо помогают компрессы из распаренной травы лебеды.

◆ Взять 2 г мумие и 1 г медицинской серы, растереть, можно добавить 3–6 капель воды. Протирать этим раствором больные места на ночь и сделать компресс с сухой шерстяной тряпочкой. К утру боль утихает.

◆ Взять измельченную траву гвоздики-травянки, ошпарить кипятком, слегка остудить и сделать компресс на больное место. Через 3 часа компресс снять, вытереть кожу и укутать тело шерстяной тканью.

◆ Взять 1 флакон тройного одеколона, 2 флакона аптечной валерьянки, 5 стручков острого перца. Все смешать, настоять сутки в бутылке темного цвета. Смазать на ночь больные места и укутаться теплым шарфом.

◆ Взять луковицу среднего размера, измельчить, обжарить на 1 ст. л. растительного масла на небольшом огне до прозрачного состояния. Затем положить на сковородку 1 ч. л. пчелиного воска и продолжать жарить на слабом огне до тех пор, пока лук не станет светло-коричневого цвета. Полученную массу процедить через многослойную марлю и слегка отжать. Смесь хранить в холодильнике в стеклянной баночке. Втирать в больные места не менее 5 минут.

◆ В мае собрать цветы одуванчика, мелко нарезать и заполнить ими полностью бутылку или банку. Посуда должна быть темной. Залить тройным одеколоном или водкой, поставить в темное место, но не в холодильник. Настоять 14 дней. На ночь растирать больные места получившейся кашицей, потом хорошо укутать шерстяным шарфом.

Средства, применяемые внутрь

◆ Взять 20 г всего растения репешка обыкновенного, залить 200 мл кипятка, кипятить 2 минуты, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

◆ Взять 1 ст. л. листьев и измельченной коры ивы (поровну), залить стаканом кипятка и нагревать на водяной бане 15 минут. Охладить в течение часа, процедить и отжать гущу. Долить кипяченой водой до первоначального объема. Пить по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Взять по 1 кг березовой и осиновой коры, добавить 100 г дубовой коры, залить 5 литрами кипятка и кипятить на медленном огне 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день. Сначала возможно значительное ухудшение общего состояния, но через 2–3 дня наступит заметное облегчение.

◆ Взять кожуру от стакана грецких орехов, подсушить в духовке, истолочь в порошок. Порошок всыпать в 500 мл водки и поставить на месяц в темное место, ежедневно взбалтывать, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Свежий сок алоэ полезно принимать внутрь при радикулите и невритах.

Настойка алоэ. Взять 400 г 4–5-летнего алоэ, пропустить через мясорубку и смешать с 600 г майского меда. Добавить 700 мл хорошего красного вина (типа кагора), перемешать и поставить на 7 дней в темное прохладное место. Первые пять дней принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за час до еды, затем по 1 ст. л. 3 раза в день. Курс лечения — до 45 дней.

◆ Взять 3 ст. л. травы тимьяна ползучего, залить 300 мл крутого кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 15 минут до еды. Теплый жмых можно использовать в виде припарок для наружного применения в качестве болеутоляющего средства.

◆ Взять 2 ст. л. шишек хмеля, залить 200 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день как болеутоляющее средство. Шишки должны быть зрелыми.

◆ Приготовить сбор: трава полыни 35 г, цветки бузины черной 40 г, листья буквицы 50 г, листья вахты трехлистной 20 г. Взять 3 ст. л. измельченной смеси, залить 1 л кипятка и в течение ночи парить в духовке (плотно закрыть). Утром довести до кипения, охладить, процедить. Пить по 200 мл 3 раза в день за 15 минут до еды.

◆ Траву брусники заварить и пить как чай 4–5 раз в день. Трава обладает противовоспалительными свойствами.

◆ Взять 2 ст. л. сухих измельченных веток шиповника, залить 1 стаканом кипятка, варить 5 минут, настоять, укутав, 20 минут, процедить через плотную ткань. Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 20 минут до еды.

◆ Взять 400 г листьев алоэ с 5-летнего растения (не поливать перед срезкой 5 дней). Пропустить через мясорубку, добавить 700 мл кагора. Тщательно перемешать, поставить на 5 дней в темное прохладное место. Принимать первые 5 дней по 1 ч. л. 3 раза в день за час до еды, в последующие дни — по 1 ст. л.

3 раза в день за час до еды. Курс лечения — от 3 недель до 1,5 месяцев.

◆ Растереть в порошок в деревянной или фарфоровой ступке сухие листья репешка, просеять и расфасовать их в пакетики по 1 г. Принимать 3–4 раза в день по 1 пакетику, запивая настоем зверобоя (1 ст. л. травы на 1,5 стакана кипятка).

◆ Больные места нужно обкладывать смесью цветов ромашки и донника, а на ночь растирать настойкой из белены (залить 4 частями спирта или водки 1 часть измельченных листьев белены и настоять в темном месте 2 недели). На 1 процедуру требуется 1 ч. л. настойки. После проведения процедуры руки необходимо тщательно вымыть с мылом.

Радикулит шейно-грудного отдела (шейный «прострел»)

При этом виде радикулита в основном поражаются нервные корешки верхних грудных и нижних шейных позвонков. Заболевание чаще носит односторонний характер и начинается с появления болей в области шеи. Обычно возникают ноющие, сдавливающие, рвущие, иногда жгучие боли в заднем и боковом отделах шеи, в затылке, области плеча, лопаток, трудно двигать головой; боли могут проецировать в руку, межлопаточное пространство, в область сердца, усиливаться при напряжении мышц. Иногда болям предшествует онемение в тех же зонах. Например, онемевшие по ночам руки приходится разминать несколько раз за ночь. Обычно боли усиливаются во время сна и больному трудно найти удобное положение для головы. Одновременно ослабевает мышечная сила пораженной конечности. Часто эти состояния сочетаются с повышенной раздражительностью, депрессией. Люди, страдающие шейным остеохондрозом, тяжело переносят изменения погоды — перепады барометрического давления, влажности. При этом могут возникать головные боли, боли в области сердца, имитирующие стенокардию. Как следствие может развиться плечелопаточный периартроз («замороженное плечо») или шейный спондилез.

При лечении шейно-грудного радикулита надо в первую очередь уменьшить нагрузку на шейные и грудные позвонки, ограничивать повороты и наклоны головы. Хорошим помощником здесь является шейный бандаж. Во время острого течения процесса можно применить осторожное вытягивание шеи (процедуру должен делать только врач!).

Лечение такое же, как и при пояснично-крестцовом радикулите.

Спондилез

Шейный спондилез — хроническое заболевание позвоночника, при котором происходит разрастание костной ткани по краям тел позвонков. Спондилез является дегенеративно-дистрофическим процессом. Можно сказать, что спондилез — это болезнь изнашивания позвоночника и прежде всего его хрящевых дисков.

Некоторые считают, что спондилез — это отложение солей, но это неверно, так как на самом деле происходит не отложение солей, а патологическое разрастание костной ткани в местах прикрепления продольных связок позвоночника.

Основным симптомом шейного спондилеза являются постоянные боли в области затылка и плечевого пояса. Боли могут отдавать в область глаз, ушей, суставов плеч. Болезненные ощущения сохраняются в любом положении больного, даже в при неподвижном состоянии головы. Человек, страдающий этим заболеванием, с трудом находит удобное положение для головы во время сна, он часто просыпается от болей в шее и в области затылка.

В первой стадии заболевания беспокоят умеренные боли в начале движений, после разминки они проходят. Во второй стадии боли сопровождаются ограничением подвижности позвоночника, быстрой утомляемостью. В третьей стадии костные разрастания идут друг другу навстречу и сливаются, образуя единое костное образование, которое приводит к неподвижности в зоне пораженного отдела позвонка.

При диагностике данного заболевания надо в первую очередь обращать внимание на связь между болями в затылке просто при неправильном положении головы и шеи во время работы и постоянными болями в этих областях независимо от положения тела.

При лечении спондилеза важно научить больного правильно держать голову и шею как во время работы, так и во время отдыха. Физические упражнения должны быть направлены на разработку шейных и грудных позвонков. Регулярные упражнения способствуют постепенному уменьшению болей, но для излечения этого недостаточно. Народная медицина при спондилезе рекомендует применять противовоспалительные и обезболивающие растительные лекарственные средства, физиопроцедуры, массаж позвоночника.

Болезнь Бехтерева

Этот недуг считается неизлечимым. Его вызывают дисфункции почек, неполадки в желудочном пузыре и печени, протоки которых переполнены камнями, нарушения основного обмена. Болезненное состояние усугубляется тем, что межпозвоночные диски, суставы и связки теряют свою эластичность, нарушается лимфо- и кровоотток вдоль позвоночника, соединительная ткань также частично теряет эластичность из-за засорения лимфы солями, что препятствует ее свободной циркуляции вдоль позвоночника.

Мышцы, обеспечивающие подвижность позвоночника, начинают работать не в полную силу. При прогрессирующем его одеревенении ущемляются нервные окончания, что приводит к новым сбоям в организме.

Задача целителя заключается в том, чтобы наладить работу почек, печени и желчного пузыря, очистить кровь, лимфу от солей и освободить зажатые нервы и сухожилия.

Для очищения организма от шлаков обязательно надо соблюдать особую диету. Перебрать 1–2 столовые ложки риса, промыть и залить рис водой на ночь так, чтобы она покрывала его на 1–2 см. Утром кастрюльку с рисом поставить на огонь. Как только вода закипит, слить воду, промыть рис, залить его холодной водой и опять поставить на огонь. Эту процедуру надо сделать 3 раза. На 4-й раз рис доварить, слить воду. Рис заправить сливочным маслом или медом и съесть.

После этого залить крутым кипятком 5–7 штук кураги, через час курагу съесть и выпить настой. После этого 4 часа не есть. Во время обеда можно есть все, кроме мясных продуктов. Обязателен чай с добавлением 125 мг салицилата натрия или десертной (столовой) ложки 5-процентного раствора салицилата натрия. После ужина выпить чай с такой же дозой салицилата натрия.

Помимо приема лекарств больной должен терпеливо делать гимнастические упражнения.

1. «Золотая рыбка». Выполнять на ровном жестком матрасе или на полу, расстелив одеяло.

Лечь на спину, скрестив руки и положив их под голову, и 2 минуты вибрировать или раскачиваться всем телом, уподобляясь рыбке, извивающейся в воде. Это же упражнение можно выполнять, лежа на груди, руки при этом расположены вдоль тела. (Это упражнение исправляет искривление позвоночника,

устраняет перенапряжение позвоночных нервов, нормализирует систему лимфо- и кровообащения, координирует работу симпатической и парасимпатической нервных систем, способствует перистальтике кишечника, а также улучшает работу легких и очищает кожные покровы.)

2. Лечь на спину. Голову положить на маленькую подушечку, вытянуть руки и ноги, 2–3 минуты помахать ими в разные стороны, потрясти, повибрировать конечностями, как ребенок. (Упражнение улучшает кровообращение всего организма, способствует движению и обновлению лимфатической жидкости.)

3. Лечь на спину, руки на груди, раскрыть ладони, соединить подушечки пальцев, надавить ими друг на друга и расслабить. Сомкнутые пальцы рук поставить на живот и водить ими вверх и вниз по животу. Выполнять упражнение 2–3 минуты.

Лежа на спине, поднять ноги вверх, раздвинуть колени, сомкнуть стопы и двигать ногами вверх и вниз 10–15 раз. В конце упражнения полежать спокойно, сомкнув ладони и ноги. (Упражнение координирует функцию мышц, нервов, внутренних органов, лимфатической и кровеносной систем, особенно мышц и органов в области паха, живота и бедер.)

4. «Березка» (стойка на плечах).

Для очищения почек следует использовать пихтовое масло, сосновую живицу, льняное семя, шиповник, толокнянку, золотую розгу, корень одуванчика, настурцию.

Для очищения печени и желчного пузыря — оливковое масло, лимоны, капустный сок.

Одновременно с чисткой организма следует проводить баночный массаж спины, а на ночь делать на позвоночник компрессы из тертой редьки, слабого раствора уксуса, холодной воды.

Обычно после интенсивного двухнедельного курса диеты в сочетании с гимнастикой и травами больной чувствует себя намного лучше.

Межпозвонковые грыжи

Межпозвонковая грыжа — одна из самых распространенных болезней позвоночника. Заболевание может встречаться как в 20, так и в 70 лет. Так же как и при «простреле», болезнь часто начинается после неловкого движения, при наклоне с поворотом в сторону, при поднятии тяжестей. Характерна резкая и внезапная боль в области поясницы, затем в течение 1–2 суток появляются тянущие боли в ноге, которые часто сопровождаются

потерей чувствительности на внутренней стороне стопы. При любых движениях боли усиливаются. Иногда они становятся настолько интенсивными, что больной вынужден лечь в постель.

Причиной межпозвонковой грыжи является разрыв или смещение межпозвонкового диска. Образующаяся при этом грыжа, выпячиваясь в сторону, сдавливает корешок нерва в месте выхода его из спинномозгового канала и вызывает воспалительные явления, которые всегда сопровождаются отеком. По мере увеличения отека нерв сдавливается все больше и больше. Поэтому усиливаются боли и может наступить частичная потеря чувствительности одной из конечностей.

Заболевание может тянуться длительное время. Лучшими предпосылками для скорейшего выздоровления служат постельный режим, жесткая постель и покой. Наиболее удобное положение для больного — лежать на спине с поднятыми или положенными на подушку ногами.

Лечение межпозвонковой грыжи обычно осуществляется по следующим направлениям:

1. Постельный режим и болеутоляющие средства.
2. Вытяжение позвоночника. При этом методе лечения лечащий врач должен найти правильное направление воздействия на позвоночник и верно определить силу воздействия. При правильном проведении вытяжения боль должна уменьшаться, а не возрастать. Этот метод требует специальной подготовки и специального обучения.
3. Если ни один из этих методов не помогает, прибегают к оперативному вмешательству.
4. Лечебная гимнастика. Применяется во всех случаях лечения межпозвонковой грыжи (только после стихания острых явлений).

Боли в шее

Боли в шее могут появиться по разным причинам. Главные из них:

— неудобное положение шеи в течение рабочего дня;

— неправильная осанка, когда человек ходит с постоянно опущенной головой;

— остеохондроз шейного отдела позвоночника.

Специалисты рекомендуют ряд методов, с помощью которых можно уменьшить боль в области шеи или вообще избавиться от нее:

— согревающие растирания. Они вызывают прилив крови к области шеи и уменьшают или снимают боль;

— горячий душ, теплая грелка, соллюкс и вообще любое тепло успокаивают боли в области шеи;

— при ушибе или ударе в область шеи для уменьшения боли нужно положить лед на место удара (держать 2–3 минуты);

— иногда боли в шее уменьшаются, когда человек спит без подушки и на жестком матрасе;

— работая на машинке, старайтесь держать голову прямо, время от времени делайте круговые движения шеей. То же самое можно делать, если вы работаете с компьютером. В этом случае нужно стремиться к тому, чтобы экран находился на уровне ваших глаз;

— если у вас болит шея, то, выходя на улицу, обязательно укутайте ее шарфом, так как от холода боли усиливаются;

— научитесь расслабляться. В этом вам помогут упражнения на расслабление;

— не забывайте о том, что ваша голова весит 3,5 кг и от такого веса шея устает. Поэтому, если у вас сидячая работа, время от времени вставайте и ходите.

Чтобы избавиться от боли, можно сделать несколько простых физических упражнений:

— наклоны головы вперед и назад. Наклоны делаются с усилием и максимальной амплитудой;

— повороты головы из стороны в сторону (до предела);

— положите ладонь на одну сторону головы и давите как можно сильнее. Упражнение делается сначала с одной, потом с другой стороны;

— возьмите в руки вес 2–3 кг. Вытяните руки вперед и пожимайте плечами. Упражнение делать 12–15 раз.

Боли в спине

Каждый человек, проживший 30–40 лет, знает, что такое боль в области спины. Она может возникнуть при поднятии тяжестей, при сильном переохлаждении, при травме. От этой боли часто бывает нелегко избавиться, но приступ острой боли можно ослабить или предупредить, если следовать рекомендациям специалистов:

— первое, что надо сделать при появлении боли в спине, — это лечь в постель. Постель не должна быть очень мягкой, лучше всего спать на жестком матрасе;

— при приступе острой боли к больному месту приложите мешочек со льдом и держите его 5–7 минут. Это поможет уменьшить отек и растяжение мышц спины.

Можно применять ледяной массаж: приложите к больному месту мешочек со льдом и массируйте эту область в течение 5–7 минут. Процедуру надо делать 1 раз в день в течение 2–3 дней;

— после 2 дней лечения льдом обязательно переходите на лечение теплом. Для этого можно использовать электрогрелку, мешочек с горячей солью или песком, горячие компрессы;

— для снятия боли можно попробовать контрастный метод лечения. Приложите к больному месту мешочек со льдом на 30 минут, затем замените его мешочком с горячим песком. Сделать это надо 2–3 раза подряд;

— если у вас сильные боли в области спины, то при вставании с кровати старайтесь не напрягаться очень сильно, чтобы не усилить боль. Просто скатывайтесь с кровати медленно и осторожно;

— старайтесь спать в позе плода, находящегося в утробе матери, или в виде буквы S. Это наиболее удобная поза для больных с заболеваниями позвоночника;

— в качестве обезболивающего средства принимать настой коры ивы белой (по 100 мл 3–4 раза в день) или порошок высушенной коры ивы по 1 г (на кончике ножа). *Кору нельзя применять больным с язвенной болезнью желудка!*

Упражнения для облегчения боли в спине

Перед тем как начать делать физические упражнения, обязательно поговорите с лечащим врачом. При хронических болях в спине врачи ЛФК рекомендуют делать следующие упражнения:

— отжимание от пола. Следует ежедневно делать от 30 до 60 отжиманий (по 10–15 отжиманий 3 раза в день). Отжимаясь на руках, прогните спину, как будто пытаетесь поднять плечи;

— «плавание» по суше. Лежа на мягком ковре животом вниз, поднимите левую руку и левую ногу и подержите их в таком положении 2–3 секунды, а затем то же сделайте с правыми рукой и ногой. Упражнение повторить 4–5 раз;

— плавание является одной из самых лучших закаливающих процедур для мышц спины. Если при острых болях в спине вы поплаваете в теплом бассейне, боли значительно уменьшатся;

— лежа на спине, положите руки на плечи. Приподнимите голову и плечи так высоко, как только сможете, и оставайтесь в таком положении 2–3 секунды. Опустите плечи и голову на пол и отдохните несколько секунд. Повторите упражнение 4 раза;

— если у вас есть возможность приобрести стационарный велосипед, сделайте это. Крутите педали, держа осанку, несколько раз в день по 3–5 минут. Это упражнение хорошо снимает боль и разрабатывает мышцы спины.

Острые боли в области копчика

Чаще всего такая боль возникает при падении на спину. Боль может ощущаться как с одной стороны крестцового отдела позвоночника, так и с обеих сторон. При попытке встать или сесть боль усиливается. Боль в области копчика чаще всего проходит сама через 5–7 дней (при условии соблюдения постельного режима).

Для снятия резких болей в области копчика часто прибегают к следующему приему: больной повисает на перекладине так, чтобы ноги не касались пола. В этом положении он должен сильно потрясти той ногой, со стороны которой ощущается боль. Если после 3–4 попыток улучшение не наступает, то надо лечь в постель (жесткая кровать) и соблюдать постельный режим в течение недели, дав возможность болезни развиваться естественным путем.

Одной из самых частых причин появления болей в крестцовом отделе позвоночника является падение на копчик. При этом копчиковая кость может выйти из своего нормального положения и возникнут острые боли, усиливающиеся в положении сидя. Боли уменьшаются, если сесть таким образом, чтобы одна ягодица находилась как бы в подвешенном состоянии (за пределами стула). Если больному после травмы копчика трудно сидеть, то для сидения можно приспособить подушку из поролона с отверстием посередине. Когда больной садится, то копчиковая кость как бы помещается в это отверстие и боль несколько уменьшается. При лечении таким способом боли прекращаются в течение месяца.

ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Введение

Болезни нервной системы обусловлены нашим душевным и духовным состоянием. Причиной нервных болезней могут быть муки совести, состояние нераскаянного и неисповеданного греха, любая страсть (неважно, реализованная или нет), реальная или выдуманная обида, плохие отношения с ближними, озлобленность, сознание собственной исключительности, недовольство судьбой, материальным положением и местом в обществе; в зрелых и преклонных годах — страх перед болезнями, одиночеством, смертью... Перечень греховных, а значит, и болезненных состояний души огромен — каждый, кто готовился и приступал к церковной исповеди, знаком с православной литературой, подробно описывающей грехи с их подразделениями и отраслями.

Однако заболевание нервной системы не обязательно является прямым следствием греха. Причины могут быть разными, в том числе сугубо материальными. Но безусловно то, что неправильное, греховное состояние души способствует возникновению и обострению нервной болезни. И, наоборот, правильное отношение к духовной жизни: внимание к устроению своей души, регулярная исповедь и постепенное научение себя терпению и любви — могут не только остановить развитие нервной болезни, но и привести к полному исцелению.

Всякий из нас встречал пожилых людей, отличающихся какой-то особенной притягательностью, простотой и любвеобильностью. Издателям этой брошюры известен один человек преклонных лет, который прожил тяжелейшую, как говорят — невыносимую жизнь, переполненную бедами и скорбями, и при этом сохранил необыкновенную душевную доброту и открытость сердца. На вопрос о том, как же он не озлобился и не возненавидел и людей, и саму жизнь, он с ясной улыбкой ответил: «А надо поменьше себя жалеть. А других прощать и любить! И как только станет тяжко на душе — сразу молиться!» Вот и весь секрет.

Правда, путь этот непрост, он требует душевного труда, но награда бывает велика: ровное состояние духа, ясный ум, доброе сердце. И здоровые нервы.

Заболевания нервной системы

Нервная система управляет деятельностью различных органов и систем, составляющих целостный организм, осуществляет его связь с внешней средой, координирует все процессы, протекающие в организме. Нервную систему условно подразделяют на центральную и периферическую. К центральной нервной системе относят головной и спинной мозг, к периферической — парные нервы, отходящие от головного и спинного мозга, их ветви, нервные окончания, нервные узлы.

По другой классификации нервную систему условно можно подразделить на две части: соматическую и вегетативную. Соматическая нервная система контролирует, главным образом, тело, мускулатуру, кожу, обеспечивает связь организма с внешней средой. Вегетативная нервная система контролирует внутренние органы, железы, и эндокринные в том числе, гладкие мышцы органов и кожи, сосуды и сердце, а также обеспечивает обменные процессы во всех органах и тканях.

Как уже было сказано, болезни нервной системы обусловлены нашим душевным и духовным состоянием. От них страдают все — старые, молодые и даже дети, включая младенцев. Плохое настроение, раздражительность, утомляемость, беспокойство, страх, переживание по поводу совершающихся событий, вялость, плохой аппетит — это неполный перечень расстройств нервной системы, когда человек не может сосредоточиться на одном деле, страдает от навязчивых мыслей, бессонницы.

Бессонница

Бессонница — расстройство сна, встречающееся как при различных органических заболеваниях, так и, в основном, при функциональных расстройствах нервной системы. Бессонница может появиться и у здоровых людей при смене режима сна, при отрицательных переживаниях и волнениях.

Чтобы сон был хорошим и крепким, каждому из нас необходимо соблюдать ряд правил и условий.

Хорошо выработать в себе привычку ложиться спать в определенное время, чтобы в организме выработался определенный ритм смены сна и бодрствования.

Способствуют процессу засыпания воздушные ванны, обливания и обтирания, вечерние прогулки, общий массаж.

Комната, в которой вы спите, должна быть обязательно проветрена перед сном, а по возможности следует проветривать и ночью.

Следует избегать перед сном волнующих разговоров, стрессовых ситуаций, захватывающего чтения, возбуждающей музыки, эмоционально насыщенных телевизионных передач.

Не наедайтесь на ночь, иначе сон будет беспокойным и поверхностным. Основная масса калорий должна быть принята утром и в обед, ужинать лучше не позже 20 часов, а перед сном можно выпить стакан кефира с одной столовой ложкой подсолнечного масла (особенно важно пожилым людям).

Не следует перед сном увлекаться детективами, рассказывать детям страшные сказки, пить тонизирующие напитки (чай, кофе, шоколад), так как все это возбуждает нервную систему.

О вреде привыкания к снотворным лекарствам, о зависимости от них и о тяжелых последствиях нечего и говорить — вылечить бессонницу можно только естественными и безвредными средствами.

Для ускорения засыпания можно использовать запись шума морского прибоя, спокойную убаюкивающую музыку.

Если вы читаете на ночь молитвенное правило, то лучше это делать перед самым отходом ко сну, стараясь не принимать никаких посторонних мыслей. Прочтя последнюю молитву: «В ру́це Твои́, Го́споди Иису́се Христе́, Бо́же мой, предаю́ дух мой: Ты же мя благослови́, Ты мя поми́луй и живо́т ве́чный да́руй ми. Ами́нь», — лучше сразу лечь и про себя читать, отгоняя хоровод мыслей и образов, Иисусову молитву: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешнаго». Проснувшись ночью, ни в коем случае не следует дать себя увлечь потоку переживаний и размышлений, но продолжать Иисусову молитву, пока не наступит сон.

Рецепты

◆ Для улучшения сна в народной медицине с давних времен применялись ароматические вещества. Например, рекомендовалось нюхать перед сном свежую ромашку. Если в спальне будет стоять букет череды, лаванды, розмарина, шалфея, полыни или герань — это улучшит процесс засыпания.

◆ Во время ужина употреблять в пищу побольше репчатого лука.

◆ Принимать сидячие ванны из прохладной воды в течение 5–7 минут непосредственно перед сном.

◆ Приготовить настой валерианы: 1 ст. л. измельченного корня залить стаканом кипятка, прокипятить на слабом огне в закрытой посуде в течение 10 минут. Настаивать 1 час, процедить. Принимать по 2 ст. л. на ночь.

◆ Заварить 1 стаканом кипятка 15 г цветов первоцвета, греть на слабом огне 1 минуту, остудить, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Лавандовое масло. Перед сном смазать маслом виски. 3–5 капель на кусочек сахара, сосать перед сном.

◆ Бузина. 1 ст. л. измельченного корня заварить стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, настоять 1 час, процедить. Отвар принимать по 1–2 ст. л. перед сном.

◆ Хмель. Порошок из раздробленных шишек хмеля можно просто принимать на ночь в качестве успокаивающего и снотворного средства по 1 г (на кончике ножа).

◆ Набить подушку свежими шишками хмеля (или положить в матрас) или высушенным лесным сеном. При бессоннице спать на этой подушке или матрасе.

◆ 25 г шишек хмеля на 100 мл спирта настоять в темноте 7–10 дней, периодически встряхивая, а затем принимать перед сном по 1 ч. л.

◆ Семена укропа. 50 г семян варить на малом огне 15 минут в 1/2 л вина типа кагора. Настоять, укутав, 1 час. Принимать по 50 мл перед сном.

◆ Втирать в затылочную ямку растительное масло, а также растереть маслом суставы ладоней и пятки.

◆ Семена конопли. 2 ст. л. семян конопли мелко растолочь, просеять. Залить 1 стаканом кипящей воды. Настоять, укутав, 1 час. Пить в теплом виде в 2 приема перед сном. Сначала выпить 1/2 стакана за 2 часа до сна. Через час выпить остаток вместе с осадком. Средство рекомендовано при хронической бессоннице.

◆ Выпить на ночь стакан горячей сладкой воды или молока (но не чая) или же стакан горячего настоя валерьянового корня 1 ч. л. корня на стакан кипятка, кипятить 10 минут, процедить).

◆ Можно готовить следующие сборы: листья мяты перечной — 30 г, пустырник пятилопастный (трава) — 30 г, валериана

лекарственная (корень) — 20 г, хмель обыкновенный (шишки) — 30 г. Все смешать. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана настоя при нервном возбуждении, бессоннице, раздражительности.

◆ Хвощ полевой (трава) — 20 г, горец птичий (трава) — 30 г, боярышник кроваво-красный (цветки) — 50 г. Приготовить так же, как в предыдущем рецепте. Пить по 1/3 стакана за час до сна при раздражительности и бессоннице.

◆ Валериана лекарственная (корень) — 30 г, мята перечная (листья) — 30 г, вахта трехлистная (листья) — 40 г. Приготовить, как в предыдущих рецептах. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день при раздражительности, бессоннице, нервном возбуждении.

◆ Страдающим бессонницей рекомендуется выпивать перед сном 1–2 стакана козьего молока.

◆ Больному лунатизмом в начальной стадии нужно постелить возле кровати мокрый ковер. Как только лунатик ступит на ковер, он сразу же проснется. Если лунатик болен давно, мокрого ковра будет недостаточно. В этом случае больной должен спать в комнате, где все окна закрыты. Возле входной двери изнутри и снаружи также должны быть мокрые ковры или ткань.

◆ При старческой бессоннице принимать настойку из цветков лилии белой. 2 ст. л. цветков залить 200 мл водки и настоять в теплом темном месте 14 дней, процедить и пить по 25 капель за час до сна.

◆ При старческой бессоннице взять 1 ч. л. измельченных сухих корней пиона, залить 100 мл спирта, настоять 10 дней, процедить и пить по 20 капель на ночь.

◆ При старческой бессоннице взять 1 ст. л. измельченной сухой огуречной травы, залить 200 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 50–100 мл за час до сна.

◆ При старческой бессоннице, сердечном неврозе использовать листья, цветки и плоды боярышника. Взять 2 ст. л. высушенных цветков и листьев боярышника колючего, залить 500 мл кипятка, настоять 2 часа, процедить. Пить по 50 мл 3 раза в день.

◆ При бессоннице, нервном возбуждении, чувстве тревоги и беспричинного страха: 1 ст. л. сухой измельченной травы зюзника европейского залить 1/2 стакана водки, настоять 5 дней в темном месте, ежедневно встряхивая, процедить. Принимать по

20 капель настойки, разведя в рюмке воды, перед обедом и ужином. Курс — 10 дней.

- Страдающим бессонницей нужно съедать ежедневно за ужином по одной столовой ложке меда или выпивать на ночь стакан медовой воды (1 ст. л. меда на стакан теплой кипяченой воды).

Болезнь Паркинсона (дрожательный паралич)

Дрожательный паралич — хроническое прогрессирующее заболевание головного мозга, в основном развивается у лиц пожилого возраста. Проявляется своеобразным дрожанием конечностей и головы и возрастающей мышечной скованностью. Причины возникновения этого заболевания недостаточно изучены. Известную роль играют возрастные эндокринные нарушения, атеросклеротические изменения сосудов головного мозга, наследственность, черепно-мозговые травмы. Обычно заболевание развивается после 50–60 лет. Дрожание возникает постепенно и медленно распространяется на различные участки тела, чаще всего на кисти рук. Большой палец часто производит движения, похожие на скатывание пилюль. Нередко присоединяется дрожание челюсти, головы, изредка туловища. Мышечный тонус высок в покое, нарастает при эмоциональном напряжении, уменьшается во сне. Скованность мышц проявляется нарушением ходьбы: больные ходят мелкими шагами. Затруднено начало движения, затем походка может ускориться, иногда переходя в бег. Остановка также затруднена. Лицо становится маскообразным, не отражает эмоций, речь тихая, монотонная, медленная. Часто у больных изменяется почерк. Психические нарушения проявляются в неуравновешенности, депрессивном или ипохондрическом синдромах, назойливости, эгоцентризме. При лечении больных болезнью Паркинсона важно ежемесячно проводить очищение организма от шлаков. Рекомендуется молочно-растительная диета с ограничением мяса, сала, яичных желтков. Показаны массаж, лечебная физкультура, лечебные ванны, витаминизация организма (особенно витамином Е).

Рецепты при дрожании пальцев и кистей рук

- Есть лимоны и чеснок в большом количестве.
- Употреблять пророщенные зерновые ростки.
- Принимать отвар семян капусты.

◆ Левзея софлоровидная (аптечный препарат). Принимать по 20–25 капель 3 раза в день.

◆ Ежедневно принимать по 1–3 г прополиса, тщательно разжевывая его и глотая при этом слюну. Курс лечения — месяц. В первые 15 дней прополис принимать в дозе 2–3 г, во вторые 15 дней дозу уменьшить вдвое. Прополис нужно жевать 1 раз в день, обязательно после еды. В некоторых случаях при тяжелых хронических заболеваниях суточная доза прополиса может быть увеличена до 20–40 г, однако такое лечение должно проводиться под наблюдением врача.

◆ Аптечный препарат заманихи принимать по 20 капель 3 раза в день с водой.

◆ Приготовить сбор: трава пустырника — 30 г, трава вереска — 40 г, трава сушеницы — 30 г, корень валерианы — 10 г. 4 ст. л. смеси заварить в термосе в 1 л кипятка на ночь. Эту дозу выпить за день, делая каждый час по 3–4 глотка. Применяется при всех проявлениях паркинсонизма (расстроенных нервах, мнительности, пугливости, старческой бессоннице).

◆ При тоскливом настроении, бессоннице принимать цветки ландыша. В 200 мл настоя или отвара травы пустырника добавить 20 капель ландышевой настойки (1:10 на 70-процентном спирте). Принимать в течение дня в 5–6 приемов.

◆ 100 г шалфея залить 200 мл кипятка, настоять 8 часов. Принимать по 1 ч. л. через час после еды, обязательно запивая молоком или киселем. При лечении тремора конечностей необходимо сочетать прием шалфея внутрь с ваннами из шалфея. Для этого заварить 300 г шалфея в 8 л воды, настоять, закрыв посуду крышкой, 1 час. Налить в ванну сначала холодной воды, потом горячей, затем добавить туда процеженный шалфей. Ванны принимать 2 раза в неделю.

Вегетососудистая дистония

Вегетососудистая дистония, вегетоневроз, вегетопатия — заболевания различных органов и тканей, возникающие в результате функциональных нарушений работы вегетативной нервной системы. Основными факторами, вызывающими заболевания, могут быть острые и хронические инфекции, интоксикации, авитаминозы, физические и психические травмы, эндокринологические нарушения в организме.

Условно **вегетативный невроз** можно разделить на несколько групп. **К первой группе** можно отнести заболевания, проте-

кающие на фоне общего невроза. При этом можно обнаружить вегетативные расстройства: тахикардию, брадикардию, одышку, икоту, сердечную аритмию, запор, понос, нарушение потоотделения и т. д.

Ко второй группе вегетативных неврозов относятся те, в основе которых лежит патологический процесс в подкорковых центрах. В этих случаях нарушения проявляются в определенных системах: сосудистой (гипертоническая болезнь, первичная гипотония), дыхательной (бронхиальная астма), желудочно-кишечная (язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки) и т. д.

К третьей группе вегетоневрозов относятся вегетативные неврозы, являющиеся следствием патологического процесса, первично возникающего на периферии. Наблюдаются после местной травмы.

Наиболее частыми из вегетативных неврозов являются ***вегетососудистые дистонии***. Вегетососудистые дистонии протекают с выраженными колебаниями сосудистого тонуса, проявляющегося гипотонией (понижением) или гипертонией (повышением) его. Встречаются нейроциркуляторные вегетососудистые дистонии без выраженного нарушения сосудистого тонуса и изменений давления.

При вегетососудистой дистонии больные жалуются прежде всего на боли в области сердца, возникающей после переживаний, конфликтных ситуаций. Раньше таким больным ставили диагноз невроз сердца (кардионевроз). Боли в области сердца могут возникать в самом раннем возрасте. Они могут быть обусловлены различными причинами (остеохондроз, межреберная невралгия, гипертоническая болезнь и т. д.), но они могут быть и признаком нарушения нервной регуляции сердечной мышцы. Если основным симптомом дистонии являются боли в области сердца, то говорят о кардиальном типе дистонии; при сочетающихся вариантах (боли, повышение или понижение давления, сердцебиение) говорят о смешанном типе. Кроме изменений со стороны сердца у больных вегетодистонией могут наблюдаться: чувство нехватки воздуха, одышка, общая слабость, потливость, повышенная утомляемость.

При лечении всех видов вегетососудистой дистонии никогда нельзя забывать о водолечении (контрастные души, обливания холодной водой, прием лечебных ванн и т. д.), которое может явиться главным фактором при излечении. Полезно за-

ниматься легкими видами спорта, бегом, физическими упражнениями.

Из аптечных препаратов растительного происхождения при лечении вегетососудистой дистонии применяются:

◆ Настойка валерианы. Принимать по 30–40 капель в рюмке воды 3 раза в день. Сухой экстракт валерианы. Принимать по 2 таблетки 3–4 раза в день.

◆ Корвалол (валокордин). Комбинированный препарат, действующим началом которого являются корень валерианы и масло мяты, а также небольшое количество фенобарбитала (люминала). Корвалол и валокордин принимают по 3–4 раза в день. По активности превосходят препараты валерианы. Принимают при болях в области сердца, при сердцебиениях и нервных потрясениях.

◆ При нейроциркуляторной дистонии по гипотоническому типу народная медицина рекомендует следующие препараты: настойки женьшеня, заманихи, левзеи софлоровидной, лимонника китайского.

◆ Также полезны препараты из аралии маньчжурской, дрока красильного, горчицы сарептской.

Для улучшения общего состояния и повышения давления **при нейроциркулярной дистонии по гипотоническому типу** принимают:

◆ Бессмертник песчаный. Готовится настой: 1 ст. л. на стакан кипятка. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день в течение месяца.

◆ Стальник колючий — отвар корня. 30 г измельченного корня заливают 1 литром воды. Кипятят 15 минут. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день перед едой.

◆ Девясил высокий — отвар корня. 30 г измельченного корня залить литром кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день в течение месяца.

◆ Очень полезны соки различных овощей и фруктов. Особенно ценными качествами обладает следующий: сок моркови — 10 частей, сок шпината — 6 частей. Пить ежедневно по 1 стакану 3 раза в день.

◆ При вегетоневрозах применяют препараты из боярышника: 1 ст. л. сухих плодов заварить стаканом кипятка, настоять 2 часа в теплом месте, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

◆ Взять поровну плодов и цветков боярышника, перемешать. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа в теплом месте, процедить. Пить по 200 мл 3 раза в день за полчаса до еды.

◆ 10 г цветков боярышника настоять 10 дней в 100 мл водки или спирта, профильтровать. Настойку принимать по 25 капель 3 раза в день до еды.

◆ 2 ст. л. высушенных плодов боярышника измельчить, настоять на 100 мл спирта или водки 10 дней, процедить. Пить по 25–30 капель 3 раза в день до еды.

При нейроциркулярной дистонии по гипертоническому типу принимать следующие растения и сборы.

◆ Настой травы омелы белой (15 г на 200 мл кипятка). Настоять 1 час, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день. Можно выпить глотками в течение дня.

◆ Взять 2 ст. л. сухой травы пустырника на 300 мл кипятка, настоять 2 часа, процедить. Пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

◆ Настойка пустырника. 10 г сухой травы залить 100 мл водки и настоять в теплом месте 7 дней, процедить. Пить по 30 капель 3–4 раза в день.

◆ Жидкий экстракт магнолии принимать по 20 капель 3 раза в день 10 дней каждого месяца как поддерживающее нормальное давление средство.

◆ 2–3 ст. л. плодов рябины черноплодной на стакан кипятка, настоять 1 час. Пить вместо чая.

◆ Приготовить настой: трава сушеницы болотной — 20 г, трава пустырника — 20 г, листья омелы белой — 20 г; 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, настоять 8 часов в теплом месте, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

◆ Плоды черники, черноплодной рябины, черной смородины, барбариса обыкновенного заваривают и пьют, как чай, для снижения давления при нейроциркуляторной вегетодистонии по гипертоническому типу.

◆ Смешать 150 мл сока свежей свеклы с 50 г меда. Суточная доза — 1–2 стакана. Смесь хорошо поддерживает артериальное давление на нормальном уровне, очень полезна для пожилых людей.

◆ Приготовить сбор: цветки ромашки аптечной — 30 г, корень валерианы — 20 г, плоды тмина обыкновенного — 30 г. Смешать, измельчить. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка,

настоять в тепле 2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день.

◆ Приготовить сбор: цветки календулы — 40 г, корни валерианы — 30 г, листья мяты перечной — 30 г. Приготовить настой, как в предыдущем рецепте. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Головная боль

Головная боль — один из наиболее часто встречающихся симптомов различных заболеваний. Она является частым признаком заболеваний головного мозга и его оболочки, возникает вследствие раздражения нервных окончаний сосудов головы или мозговых оболочек. Различают головные боли общие и местные, тупые и острые, продолжительные и приступообразные. Головные боли сосудистого происхождения (мигрень, гипертоническая и гипотоническая болезни) легко дифференцируются друг от друга. Так, при мигрени головная боль носит нестерпимый, резкий характер и возникает в виде приступов острой боли. Перед приступом мигрени обычно наступает предварительный период, когда человек может чувствовать усталость или депрессию или у него нарушается зрение, возникают искры в глазах, он теряет боковое зрение, временно не может читать и даже говорить. Мигрень возникает на одной стороне головы, у больного это почти всегда одна и та же сторона. Боль обычно начинается утром и постепенно, через 30–60 минут, усиливается. Приступы могут случаться каждые несколько дней или недель. Продолжаются они в течение нескольких часов, но редко дольше, чем день или два. Мигрени могут провоцироваться едой и алкоголем. Часто они возникают после стресса, когда кажется, что вы успокоились. Мигрени могут сопровождаться тошнотой и рвотой. При артериальной гипертонии или гипотонии боли бывают тупыми и постоянными, локализующимися в основном в затылочной и височной областях. Гипертонические боли могут быть обусловлены также венозным застоем в полости черепа (при недостаточной сердечной деятельности и нарушениях сосудистого тонуса). Атеросклероз также может быть причиной головных болей. В этом случае преобладают постоянные тупые боли, то диффузные, то локальные. Причиной головных болей часто являются органические заболевания головного мозга. К ним относятся опухоли мозга и его оболочек, абсцессы, инфекционные гранулемы. Боли при этом бывают большей частью общие, не-

редко приступообразные. Приступ такой головной боли характеризуется прежде всего чрезвычайной интенсивностью и сопровождается другими признаками повышенного внутричерепного давления — рвотой, тошнотой и т. д. В промежутках между приступами головные боли или полностью отсутствуют, или бывают тупыми и постоянными. Воспалительные процессы в головном мозге и его оболочках тоже могут быть причиной головной боли. Головные боли при этих процессах бывают различными в зависимости от характера и стадии заболевания. При гнойных процессах в оболочках мозга боли бывают очень сильными и трудно снимающимися, тогда как при серозных менингитах они нарастают постепенно и только в дальнейшем достигают значительной остроты. Оставшиеся после воспалительных процессов в мозгу рубцы нередко сопровождаются приступообразными головными болями. Раздражение нервных волокон, иннервирующих голову, также вызывает головные боли. Так, при невралгиях тройничного нерва головная боль локализуется в одной половине головы (так же, как и при мигрени), иногда в зоне распространения одной или двух его ветвей. При раздражении симпатического сплетения сонной артерии боли локализуются в соответствующей половине головы спереди, а при раздражении волокон в сплетении позвоночной артерии — в затылочной области с одной стороны. Головные боли могут возникать при заболеваниях внутренних органов либо вследствие интоксикации организма (инфекционные болезни, сахарный диабет) либо рефлекторно (гастрит, колит). Они носят, как правило, характер тупых, распространенных болей, периодически обостряющихся и нередко достигающих большой интенсивности. Причиной головной боли могут быть также умственное и физическое перенапряжение, болезни внутренних органов, перенапряжение зрения, шейный остеохондроз. Если головная боль вызвана болезнями органов пищеварения, следует поменьше есть, особенно пряностей, исключить спиртные напитки. Необходимо избегать пучащей и медленно перевариваемой пищи, не есть кислого. Однако чрезмерное ограничение в пище так же вредно, как и усиленное питание. Питайтесь регулярно, понемногу, не делайте больших перерывов между приемами пищи. При головных болях, сопутствующих бессоннице, нужно прежде всего наладить сон (см. главу «Бессонница»). Пульсирующая головная боль иногда сопутствует опухолям. Если опухоль сопровождается температурой, применяют охлаждающие и отвлекающие сред-

ства в смеси с уксусом и розовой водой. Чтобы вызвать отток крови от опухоли, греют руки или ноги. При опухолях головы с нормальной температурой лечение начинают с очищения кишечника клизмами, применяя при этом средства, в которые входят масла клещевины и горького миндаля. Из отвлекающих средств сначала следует ограничиться розовым маслом, примешивая к нему тимьян, а затем накладывать лекарственную повязку из лука.

При работе на компьютере каждые полчаса делайте короткий перерыв: подвигайтесь, отвлекитесь на что-нибудь. В течение дня обязательно хотя бы один раз в день минут на 20–30 выйдите подышать свежим воздухом.

На большой высоте может разболеться голова. Так что, если вам предстоит воздушный перелет или поездка в горы, примите заранее половину пакетика порошка витамина C (чуть больше грамма) и таблетку аспирина — это поможет вам адаптироваться. Кстати, этот способ поможет и при резкой перемене погоды или климата.

Лечение головных болей всегда должно быть направлено на лечение основного заболевания. Больных следует оберегать от волнений и переживаний, поскольку постоянное беспокойство подавляет иммунную систему.

Рецепты

◆ При головной боли, вызванной умственным переутомлением, полезно принять теплую ванну или опустить ноги до щиколоток в горячую воду на 10 минут. При такого типа головной боли полезно выпить стакан горячего настоя мяты перечной (1 ч. л. сухой травы на стакан кипятка) или съесть довольно большой кусок селедки.

◆ Если головные боли возникают после длительной работы в очках, то очки надо немедленно заменить на новые, тщательно подобранные специалистом, соответствующие вашему зрению.

◆ При головной боли, вызванной малокровием, гипотонией и общим ослаблением организма, полезно выпить крепкого чаю или кофе и туго завязать голову платком хотя бы на полчаса.

◆ Если головная боль является следствием простуды, то в таком случае рекомендуется: смазать лоб, виски и затылок ментоловым маслом; потереть лоб и виски натертой мякотью лимона с кожурой.

◆ Взять молотой корицы на кончике ножа (1 г), залить 1 ст. л. горячей воды, добавить немного меда или сахара для вкуса, настоять 30 минут. Принимать по 2–3 глотка через каждый час.

◆ Когда голова болит от повышенного давления крови, можно принять умеренно горячие ножные или ручные ванны, в результате которых кровь будет отливать от головы к конечностям. Людям, страдающим пониженным давлением, этот способ не рекомендуется.

При головных болях невыясненного характера рекомендуются следующие народные средства:

◆ Прикладывать к больному участку головы свежие листья сирени или капусты белокочанной.

◆ Нюхать истертые в порошок листья душицы обыкновенной.

◆ Привязывать ко лбу ломтики сырого картофеля или толченые можжевеловые ягоды, смоченные в хлебном вине.

◆ Прикладывать к больному месту смесь из кислого теста, руты, уксуса и хозяйственного мыла.

◆ Прикладывать ко лбу или вискам свежие листья мяты перечной или свежие листья мать-и-мачехи (гладкой стороной).

◆ Прикладывать к вискам куски разрезанной надвое луковицы минут на 15–20 до исчезновения боли.

◆ Очистить от белого вещества свежую лимонную корку толщиной 2–3 мм, приложить ее к виску влажной стороной и держать в таком положении некоторое время. Вскоре под коркой образуется красное пятно, которое начинает немного жечь и чесаться, а боль исчезает.

◆ Одно из лучших средств от головной боли — лекарственная повязка из горчицы или горчичник на затылок, висок или пятки.

◆ Положить между лопатками или в области затылка натертый хрен или натертую редьку, можно поставить горчичники на икры.

◆ Опустить в горячую воду руки с локтями и держать их в воде до тех пор, пока боль не прекратится. Время от времени следует подливать горячую воду.

◆ Листья и усики вишни применяют в виде лекарственной повязки при головной боли.

◆ К трем яичным белкам подмешать немного шафрана, все хорошо взбить и, намазав эту смесь на полотенце, привязать его ко лбу.

◆ Стакан крепкого зеленого чая хорошо снимает головную боль.

◆ Настой корня валерианы лекарственной: 1 ст. л. измельченного корня залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять 12 часов, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

◆ Настой травы душицы обыкновенной: 1 ст. л. сухой травы залить 500 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1 стакану 2–3 раза в день. Мыть голову настоем травы душицы или травы «часики». Заварить 2 ст. л. травы в 500 мл кипятка, настоять 2 часа.

◆ Головная боль проходит или становится значительно слабее, если прислониться лбом к оконному стеклу, которое нейтрализует электростатический заряд, скопившийся на коже и вызывающий болезненные ощущения.

◆ Свежая трава спорыша, приложенная к затылку, действует, как горчичник, при головных болях.

◆ Если смочить кусок шерсти смесью равного количества уксуса и оливкового масла и приложить к голове, головная боль проходит. Такое же действие оказывает простое смачивание уксусом.

◆ Для снятия головной боли можно обвязать голову полоской из мягкой шерсти шириной 7–8 см. Спереди она должна прикрывать брови, а сзади проходить под затылочным бугром.

◆ Если головная боль становится очень сильной, смешать мелко растертый чистотел с розовым маслом и уксусом и смазывать этой смесью виски, предварительно вымыв голову водой с солью.

◆ Прикладывать ко лбу листья чабреца. Отвар чабреца, если смачивать им голову, помогает при потере памяти и помешательстве.

◆ При хронической головной боли сварить в большом количестве воды траву чабреца. Вечером погрузить голову на 10–15 минут в этот отвар, а затем облить все тело.

◆ В 2–3 л воды сварить 1–2 листа столетника и в течение нескольких вечеров отваром обливать голову и тело, при необходимости готовя новый состав.

◆ При головной боли любого происхождения полезно нюхать порошок буквицы лекарственной или принимать настой

травы буквицы лекарственной. Взять 1 ст. л. сухой измельченной травы, залить 2 стаканами кипятка, настоять в плотно закрытой посуде в теплом месте 30–40 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды.

◆ Настой мяты уменьшает головные боли. Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. мяты, настоять 40 минут, процедить. Пить регулярно, утром натощак и вечером перед сном. Чашку теплого настоя пить медленно, небольшими глотками. При сильных головных болях необходимо прикладывать ко лбу траву мяты.

◆ Пить в теплом виде капустный сок по 1/2 стакана после еды 2–3 раза в день.

◆ Толченые семена сладкого миндаля, смешанные в пропорции 2:1 с сахарным песком, принимать по 1 ст. л., запивая водой, 3 раза в день до еды при головной боли нервного характера.

◆ Систематическое употребление миндаля по одному ореху в день в течение месяца активизирует память. При необходимости курс лечения продолжают.

◆ При ослаблении памяти употреблять в пищу грецкие орехи, изюм, инжир.

◆ При головных болях употреблять в пищу сыр, орехи, изюм, свежие плоды калины, ягоды клубники, брусники.

◆ При усталости мозга помогает ежедневный прием по утрам трех спелых яблок среднего размера.

◆ Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. измельченной коры ивы козьей, настоять 30 минут, держать на слабом огне 15 минут, процедить. Пить по 1 ст. л. 2–3 раза в день.

◆ При сильных головных болях пить 3 раза в день по 1/4 стакана свежего сока черной смородины.

◆ Если головная боль вызвана усталостью или стрессом, выпить с утра 1 стакан настоя из равных частей цветов ромашки аптечной, листьев мяты перечной, плодов фенхеля, корня валерианы: 2 ст. л. смеси заварить 1/2 л кипятка и настоять ночь в термосе.

◆ Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. цветков клевера лугового, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

◆ Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы зверобоя, кипятить на слабом огне 5 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

◆ При постоянных головных болях пить 3 раза в день перед едой сок свежего картофеля по 1/4 стакана.

◆ Залить 1 стаканом холодной кипяченой воды 1 ч. л. корня девясила высокого, настоять в течение 10 часов, процедить. Пить по 1/4 стакана 1 раз в день за 30 минут до еды.

◆ Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. крапивы, настоять в термосе 2 часа, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день, разбавляя медом.

◆ При продолжительной головной боли помогает настойка барвинка: 20 г сырья на 100 мл спирта, настоять 9 дней, процедить. Принимать по 5 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Залить стаканом кипятка 1 ст. л. цветов шиповника, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Один раз в день принимать порошок багульника болотного не более 1/2 г или отвар — не более 1 ст. л. Отвар: залить 1 стаканом кипятка 10 г цветов багульника, настоять 30 минут, процедить.

◆ Если головную боль вызвал стресс, следует в течение нескольких дней перед сном запивать 1 стаканом воды 1 ст. л. сахарного песка.

◆ При головных болях от бессонницы к лекарственным препаратам от нее добавляют кожуру маковых коробочек.

◆ От мигрени можно избавиться, если ежедневно употреблять во время еды 1 ч. л. меда, смешанного с 1 ч. л. столового уксуса.

◆ Цветки боярышника, листья мяты перечной, корни валерианы, корни пустырника взять поровну, все смешать и измельчить. 1 ст. л. сбора залить стаканом горячей воды, выдержать на водяной бане 15–20 минут, процедить, принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день между приемами пищи при мигрени.

◆ При мигрени хорошо помогает мазь из цветов сирени: 2 ст. л. измельченных цветков нужно тщательно растереть с таким же количеством сливочного масла. Готовую мазь втирать мягкими движениями в лоб и виски.

◆ Чтобы избавиться от мигрени: варить в оливковом масле корни бешеного огурца и горькую полынь, взятые в равных частях, пока они не разварятся. Приготовленным отваром смачивать больную сторону головы, а из осадка делать лекарственную повязку.

◆ Чтобы избавиться от постоянных мигреней, можно попробовать такое средство: разбить в стакан свежее яйцо, залить

стаканом кипящего молока, быстро все размешать и выпить. Так делать несколько дней.

◆ При мигрени хорошо помогают паровые ванны. Поставить на огонь емкость с равным количеством яблочного уксуса и воды, довести до кипения. Когда пойдет пар, наклонить голову над емкостью и вдыхать пары. Следует сделать 70–80 вдохов.

◆ При мигрени полезно положить в ухо турунду, смоченную соком красной свеклы или лука, или положить за уши и на виски кислую капусту, завернутую в тряпочку, и обвязать голову полотенцем.

◆ Цветами жасмина засыпать банку, залить растительным маслом, настоять в плотно закрытой посуде 40 дней, периодически встряхивая содержимое. Хранить в темном прохладном месте, не процеживая. Смазывать больные места при мигрени простудного происхождения и всех простудных болезнях, при параличе, болезни седалищного нерва, судорогах, дрожи.

◆ При мигрени принимать 2 раза в сутки, утром и вечером, по 0,1–0,2 г мумие, разведенного в молоке с медом.

◆ При мигрени полезно принимать по 4–5 капель масла лаванды в ложке вина 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ 150 г тертого на мелкой терке хрена, 1/2 кг измельченных с коркой, но без семян, апельсинов, 300 г сахара и 1 литр красного сухого вина варить в закрытой посуде на кипящей водяной бане 1 час; охладить, процедить, остаток отжать. Пить при мигрени по 1/3 стакана через 2 часа после еды.

◆ Порошок имбиря — прекрасное средство при головных болях невралгического и спастического характера, при тошноте и рвоте, бронхите, бронхиальной астме, укрепляет память. Принимать по 0,3–1,5 г 3–4 раза в день.

◆ 1 ст. л. сухих измельченных листьев кипрея (иван-чай) залить стаканом кипятка, настоять в плотно закрытой посуде в теплом месте 40 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

◆ 100 г сухой измельченной травы майорана и 2 л красного сухого вина настоять в теплом прохладном месте один месяц, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Пить по 25 г 3–4 раза в день за 15–20 минут до еды при головной боли, мигрени, параличе, инсульте, эпилепсии, задержке мочи, водянке, при болезни печени, костей, при крапивнице.

◆ Порошок плодов можжевельника обыкновенного полезно нюхать при сильных головных болях.

◆ При головной боли, связанной с температурой, смазывать несколько раз в день лоб и виски нагретой мякотью лимона.

◆ Литровую бутыль заполнить, не утрамбовывая, свежими цветками гвоздики голландской, залить красным сухим вином, настоять в темном прохладном месте 40 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 30–50 мл 3 раза в день до еды при головных болях невротического характера.

◆ Густой отвар плодов груши использовать для примочек при головной боли.

◆ Густой отвар плодов кизила использовать для примочек при головной боли.

◆ Приготовить смесь: красное сухое вино — 2 части, мед — 2 части, сок алоэ — 1 часть. Принимать при головной боли по 1 ч. л. 3 раза в день в течение месяца.

◆ Плодами малины заполнить бутылку, залить красным сухим вином, настоять 3 недели. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по 50 мл 3 раза в день за 30–40 минут до еды при головной боли простудного характера.

◆ 100 г свежих спелых ягод паслена черного и 1/2 л водки настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 30 капель со столовой ложкой воды 3 раза в день за 30 минут до еды при головной боли нервного характера.

◆ 20 г сухих измельченных листьев пустырника залить 100 мл 70-процентного спирта, настоять 2 недели, процедить. Пить по 20–30 капель 3–4 раза в день до еды при головной боли нервного характера.

◆ Семи-восьмидневный настой чайного гриба принимать при головной боли, сопровождаемой мучительной бессонницей, склеротическими фазами гипертонии, артерио-склерозом, простудными заболеваниями, ревматическим воспалением суставов, по 1/2 стакана за 1 час до еды 3 раза в день.

◆ Женщинам, которые перед критическими днями страдают головными болями, поможет чай из цветков первоцвета. Его нужно применять не только в этот период, а в течение нескольких месяцев по три раза в день. Если головные боли появились в период климакса, полезно пить чай из смеси травы зверобоя, манжетки, мелиссы, шишек хмеля, взятых в равных частях по весу.

◆ Страдающим различной формой головных болей нужно попробовать носить на шее не снимая нитку настоящего желтого янтаря.

◆ Предупреждающим средством от всяких головных болей является стакан сыворотки, простокваши или пахты, принимаемой натощак каждый день.

◆ При головной боли медленно расчесывать волосы 7–10 минут деревянной расческой.

◆ Приготовить перенасыщенный раствор сахара. При головных болях делать из него компрессы на лоб.

◆ 2/3 (по объему) сока лука-порея смешать с 1/3 меда. Смесь закапывать по 2 капли в уши и ноздри при сильной головной боли.

◆ При длительных головных болях принимать 1 раз в день по 5 капель сока алоэ. Курс — две недели.

◆ Сильные хронические головные боли, предрасположенность к инсульту и параличу, боли в желудке из-за плохого пищеварения, песок в почках, хронический кашель, частые обмороки, расстройства нервной системы, водянка организма, болезни легких, понос излечиваются ежедневным употреблением в виде чая измельченных зеленых шишек ели.

◆ От нестерпимой головной боли кашицу хрена смочить столовым уксусом, приложить к темени головы, крепко обвязать платком и снять через 5 минут, когда боль от хрена сделается нетерпимой. Тотчас после этого съесть тарелку супа: 1 ст. л. кашицы свежего хрена, щепотку соли, мелко искрошенного ржаного хлеба — 2 ст. л., стакан кваса — все тщательно перемешать.

Или: 120 г настойки пантокрина (аптечный препарат), 4 г лавандового масла и 15 г водки тщательно смешать. Принимать по 15–30 капель, запивая водой, 2–3 раза в день за 30 минут до еды. Эта смесь полезна также при истерии, укрепляет нервную систему, является хорошим потогонным средством.

◆ Если по утрам натощак есть свежие цветы и листья розмарина с хлебом, то проходит самая застарелая головная боль, улучшается зрение.

◆ Лягте (в крайнем случае можно сесть), закройте глаза, положите левую руку под затылок, а правую — на солнечное сплетение (это для женщин, для мужчин наоборот). Обычно боль утихает уже через 5–10 минут.

17 – 4862

◆ Выстругайте из осины небольшую плашку размером чуть больше спичечного коробка. Положите ее под подушку или закрепите бинтом на голове в том месте, где боль сильнее всего. Как только боль утихнет, деревянную дощечку можно убрать.

◆ Для улучшения работы сосудов головного мозга 4–5 раз в день независимо от приема пищи съедайте по 1 ч. л. сушеных семян гороха, запивая теплой водой.

◆ При головной боли, гайморите: разведите водой порошок имбиря, чтобы получилась жидкая кашица, наложите ее на виски, лоб и скулы и держите до прекращения боли.

◆ При головных болях, связанных с переутомлением или резким изменение погоды, сорвите 4 листочка с плюща хойя (домашнее растение — вьющаяся лиана), приложите ко лбу и вискам, закрепите повязкой и посидите спокойно 20–30 минут.

Головокружение

Головокружение — это ощущение нарушения равновесия тела. При этой патологии возникает чувство, что все окружающие предметы вращаются или находятся в движении. Часто головокружение сопровождается рвотой, тошнотой, бледностью, потливостью, повышением или понижением артериального давления. Головокружение может быть вызвано нарушением работы вестибулярного анализатора. Головокружение может возникать при гипертонической болезни, запущенном атеросклерозе, шейном остеохондрозе. При сахарном диабете, нарушении обмена веществ, малярии, туберкулезе, рожистом воспалении головокружение может быть одним из важных симптомов заболевания. Рефлекторное головокружение может возникать при неврозах, при перевозбуждении блуждающего нерва. Головокружение может наблюдаться и при таких заболеваниях, как шизофрения, маниакально-депрессивный психоз.

При постоянном головокружении нужно обратить внимание на пищу и усиленно есть те продукты, в которых содержится много фосфора. Надо есть больше рыбы, сыра, яиц, редиса, огурцов, гороха и грецких орехов. Очень полезно заниматься физическими упражнениями, укрепляющими вестибулярный аппарат. Люди, страдающие головокружением, должны стараться не смотреть на быстро вращающиеся предметы, избегать восхождений в горы, не находиться на высоких крышах домов, исключить работу на высоте.

Рецепты

◆ 1 ч. л. соцветий клевера лугового залить стаканом воды, кипятить 5 минут на слабом огне, процедить. Пить по 1 ст. л. 4–5 раз в день.

◆ Взять 100 г морской капусты в порошке. Ежедневно перед обедом глотать по 1 ч. л. 1 раз в день.

◆ При головокружении помогает отвар плодов боярышника. Залить 1 стаканом кипятка 20 г ягод и греть на слабом огне 10 минут. Пить, как чай.

◆ Выпивать после обеда и ужина по 200 мл настоя липового цвета или настоя мяты перечной.

◆ Если подышать камфарой 3–5 минут, головокружение становится меньше и часто совсем проходит.

◆ При головокружении, бессоннице, ишемической болезни сердца, атеросклерозе: 2 ст. л. измельченных березовых листьев залить 2 стаканами кипятка, выдержать на водяной бане 15 минут, охладить, процедить и добавить питьевую соду на кончике ножа. Принимать отвар 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс — не менее двух недель.

◆ Полезно вдыхать пары эфирных масел, восстанавливающих нормальное функционирование сосудов мозга и сердца. Можно смешать масла камфары и розмарина. Это сильное и хорошо успокаивающее средство. С этой целью можно применять мятное масло, а также различные нюхательные соли.

◆ При частых головокружениях принимать по 2–3 г семян базилика огородного за 20 минут до еды.

◆ Помассируйте точку, которая находится на верхней губе ближе к носу. Это помогает при всех видах головокружения, укрепляет чувство равновесия. Давление производится слегка вверх концом большого пальца.

Невралгии

Невралгия — приступообразная острая или жгучая, ноющая, тупая боль по ходу нерва. Причиной невралгии могут быть заболевания самого нерва, нервных сплетений, позвоночника, патологические процессы, развивающиеся в тканях и органах близ нерва. Наиболее часто встречаются невралгии тройничного, затылочного и межреберных нервов.

Причиной возникновения **невралгии тройничного нерва** чаще всего является сужение костных отверстий, по которым проходят ветви тройничного нерва. Большое значение имеет такой

фактор, как переохлаждение, простудные заболевания, заболевания придаточных пазух носа, ревматизм и т. д. Тройничный нерв имеет три ветви: первая ветвь идет к коже лба, вторая — к щеке, слизистой оболочке носа, зубам верхней челюсти, третья — к нижней челюсти и ее зубам. Основным клиническим проявлением невралгии тройничного нерва является резкая невыносимая боль, длящаяся от нескольких секунд до нескольких минут. Боль возникает в виде приступа, иногда без всякой видимой причины. Она локализуется чаще в области одной из ветвей нерва. Боль отдает в затылок, шею, руку. Она никогда не переходит на противоположную сторону. Приступ боли часто может возникнуть при разговоре, жевании, как правило она возникает спонтанно. Частота приступов различна. У одних больных они возникают один раз в 2–3 недели, у других повторяются ежедневно. Приступы могут сопровождаться рефлекторным сокращением мышц жевательной и мимической мускулатуры. Отмечаются и вегетативные расстройства в виде покраснения половины лица, повышенного слюноотделения, слезотечения.

Основным симптомом **невралгии затылочного нерва** являются приступообразные боли в области затылка. Боли отдают в шею, спину, ухо, нижнюю челюсть. При поворотах головы, кашле боли резко усиливаются. Причиной невралгии затылочного нерва чаще всего служат заболевания шейных позвонков, остеохондроз, спондилоартроз. Значительную роль играют простудные заболевания, переохлаждения.

Для **межреберной невралгии** характерны боли в области межреберных промежутков, обычно с одной стороны. Как первичное заболевание эта невралгия встречается редко. Обычно она вторична и возникает при различных инфекциях: туберкулезе, гриппе, ревматизме и т. д. Иногда межреберная невралгия возникает при заболеваниях легких или после перелома ребер. Часто причиной заболевания является поражение межпозвоночного узла. В этом случае наряду с болями по ходу нерва можно наблюдать мелкие высыпания в виде пузырьков. Такая форма невралгии получила название **опоясывающего лишая**. Вызывается опоясывающий лишай фильтрующимся вирусом. Длительность заболевания 2–3 недели.

Невриты — воспаление нерва. Причиной заболевания могут быть травма, инфекционные заболевания, интоксикация, нарушение обмена веществ, недостаточность кровоснабжения нерва и др. Способствующим моментом в возникновении заболевания

является злоупотребление спиртными напитками. Воспаление одного нерва — это мононеврит, множественное поражение нервов — полиневрит. При невритах основными симптомами являются боль по ходу нерва в начале заболевания и нарушение двигательных и чувствительных функций при дальнейшем развитии заболевания. Может развиться парез (неполный паралич) участка мышц, иннервируемых пораженным нервом, или паралич периферического типа с атрофией мышц пораженного участка с выпадением рефлексов. При невритах могут наблюдаться трофические нарушения в коже, такие, как изменение ее окраски, истончение кожи, ломкость ногтей, выпадение волос. Чаще всего встречаются: неврит локтевого, лицевого, лучевого, седалищного нервов и полиневриты.

При **неврите локтевого нерва** больной не может согнуть пальцы в пястно-фаланговых суставах, развести или разогнуть их. Кисть находится в застывшем положении и напоминает коготь птицы. Нарушена чувствительность 4–5 пальцев пораженной руки.

Неврит лицевого нерва чаще всего возникает в результате переохлаждения, после гриппа и других инфекций. Нередко неврит лицевого нерва развивается как вторичное заболевание при воспалительных процессах височной кости и среднего уха, при травмах черепа. При неврите лицевого нерва отмечается парез или паралич мимической мускулатуры лица на пораженной стороне. Резко бросается в глаза выраженная асимметрия лица: рот перекошен в здоровую сторону, угол рта на стороне поражения опущен. При попытке поднять брови это получается только на здоровой стороне лица. Если больному предложить закрыть глаза, то на парализованной стороне глаз полностью не закрывается. Лицевой нерв — нерв двигательный, поэтому при его поражениях расстройства чувствительности не отмечается.

Характерным признаком **неврита лучевого нерва** является свисание кисти. Если предложить больному вытянуть руку вперед, то кисть на стороне поражения будет свисать вниз. Кроме того, больной не может разогнуть кисть и пальцы. Нарушена чувствительность 1–3 пальцев кисти. Наиболее частой причиной этого вида неврита является травма предплечья. Иногда неврит лучевого нерва может возникнуть от долгого сдавливания.

Неврит слухового нерва выделяется из остальных невритов тем, что поражает почти всех людей пожилого возраста. Особенно часто неврит слухового нерва возникает у лиц, связанных по роду своей деятельности с повышенным шумом. Слух у боль-

ных понижается постепенно, часто почти незаметно для самого больного, однажды больной просто замечает, что он не слышит стук часов, тихую речь. Появляется шум в ухе, который может напоминать шум прибоя или постоянный, изматывающий больного гул или звон. Постепенно слух ухудшается все больше, и заболевание может закончиться полной глухотой. Процесс может быть односторонним или двусторонним.

Невриты и невралгии любят тепло, поэтому при их лечении используют различные прогревания — УВЧ, соллюкс, нагретые мешочки с песком или солью, нагретые железные опилки (особенно смоченные уксусом). Все растительные препараты и сборы, применяемые при лечении невралгий, радикулитов, можно разделить на две группы — болеутоляющие и противовоспалительные.

Рецепты для лечения неврита слухового нерва и тугоухости

◆ При шуме в ушах и ухудшении слуха пить очень горячий отвар травы хмеля по 1 чашке в день и вливать в ухо по 7–8 капель миндального масла. Вливание масла чередовать: один день масло вливать в левое ухо, на следующий день — в правое. Процедуру повторять в течение месяца, затем месяц перерыв, и курс лечения повторить.

◆ Шум в ушах уменьшится, если регулярно, три раза в день, во время приема пищи пить разбавленный яблочный уксус с медом: на 1 стакан воды 2 ч. л. уксуса и 1 ч. л. меда. Этот напиток восполняет дефицит минеральных веществ, разжижает кровь. Хорошо, если яблочный уксус будет домашнего приготовления.

◆ Для улучшения слуха съедать ежедневно по 1/4 лимона вместе с кожурой.

◆ 1 ч. л. чистого березового дегтя смешать со стаканом теплого молока. Принимать внутрь 3 раза в день в промежутках между приемами пищи. Курс лечения — 1,5 месяца. Глухота после такого лечения значительно снижается.

◆ При невритах слухового нерва хороший эффект оказывает масляно-спиртовая эмульсия прополиса. Для ее приготовления сначала приготовить спиртовую настойку. Взять 40 г мелко наструганного прополиса, залить 100 мл чистого спирта, настоять в теплом месте 7 дней, ежедневно взбалтывая. После фильтрации настойку смешать с оливковым или кукурузным маслом в

соотношении 1:4. Перед употреблением жидкость необходимо взбалтывать. Марлевая турунда, пропитанная эмульсией, вводится в слуховой проход на 24 часа. Сделайте перерыв на 12 часов и повторите процедуру. Общее количество процедур — 15–20. При применении этого метода исчезновение шума и улучшение слуха достигается в 80 процентов случаев.

◆ В головке лука, верхней ее части, вырезать углубление, насыпать в него 1 ч. л. семян тмина, закрыть мякишем хлеба. Луковицу запечь в духовке. Из горячей еще луковицы выжать сок. Несколько капель теплого сока закапать в ухо, забитое ушными выделениями, закрыть ваткой. Процедуру повторять 2 раза в день до излечения. Она улучшает слух, полезна при шуме и дерганье в ушах.

◆ При ослаблении и потере слуха выполнить следующую процедуру: 5 горстей ржаной муки, 1 горсть семян тмина, 1 горсть можжевеловых ягод растереть в порошок, долить воды и замесить тесто, из которого испечь хлеб. С горячего хлеба снять корку, немного пропитать мякиш спиртом и этим составом, как можно более горячим, обложить уши. Когда тесто остынет, снять его, а в слуховой проход вложить ватку, пропитанную миндальным или рутовым маслом, которую следует менять ежедневно.

◆ Чай из лепестков красной розы пить постоянно при ухудшении слуха и зрения.

◆ Для улучшения слуха ежедневно за 15–20 минут до сна кашицу зубчика чеснока смешать с 2–3 каплями камфорного масла, завернуть смесь в марлю и вставить в ухо, которое стало плохо слышать. Держать смесь до ощущения жжения, после чего вынуть марлю и выбросить. Курс лечения — 10–15 дней.

◆ Шум в ушах снимают аппликации пластинками из меди (взять две медные монеты выпуска до 1961 г. и при помощи пластыря прикрепить одну в области сосцевидного отростка, другую впереди ушной раковины). Аппликации носить 2–3 дня, затем сделать перерыв на несколько дней и повторить процедуру. Нужно помнить, что если уменьшается шум в ухе, то слух улучшается.

◆ Пар от кипящего отвара листьев шалфея, если им согревать ухо, улучшает слух и унимает боль.

◆ Смешать в соотношении 2:1 по объему виноградный уксус и воду. Держать голову над паром этой смеси при шуме в ушах,

плохом слухе, сильной головной боли в результате перегрева на солнце или в горячей бани.

Рецепты при невралгии и невритах

◆ Измельченные свежие листья подорожника прикладывать к больному месту. При приготовлении настоя 15 г сырья залить стаканом кипятка, настоять 1 час и использовать для примочек и компрессов.

◆ Распаренные в полотняных мешочках семена льна прикладывать к больным местам для снятия болей.

◆ Листья капусты белокочанной накладывать на больные места для снятия болей.

◆ Ягоды бузины черной прикладывают к болезненному участку при невралгии лицевого нерва и радикулите.

◆ Смешать поровну сок ягод бузины черной и кагор. Принимать при невралгии тройничного нерва по 3 ст. л. 2 раза в день до еды. Курс лечения 7–8 дней

◆ Взять 1 ст. л. сухой травы тысячелистника обыкновенного, залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Пить по 1 ст. л. 5–6 раз в день.

◆ Во время приступа невралгических болей сварить вкрутую яйцо, разрезать его пополам, приложить обе половины к болезненным местам. Делать процедуру 5–6 дней подряд (даже при отсутствии болей). Средство применяется при невралгии тройничного нерва.

◆ Взять 2 ст. л. луковиц и 2 ст. л. лепестков и листьев лилии белой, залить стаканом оливкового или облепихового масла, настоять на солнце 20 дней, процедить. Смазывать полученным составом места локализации болей.

◆ Свежим соком хрена или редьки смазывать болевые места для снятия болей.

◆ Свежую или распаренную полынь прикладывать к больным местам для снятия болей. Часто смешивают кашицу полыни с оливковым или облепиховым маслом для усиления ее действия. Внутрь полынь применяют в виде отвара (1 ст. л. травы на 400 мл кипятка, настоять 1 час, процедить). Принимать по 1 ст. л. до еды 3–4 раза в день.

◆ Настойку полыни мельчатой (божье дерево) втирать при болях неврогенного характера. Для приготовления настойки 25 г сухой травы залить 1 стаканом водки, настоять 7 дней в

теплом месте, процедить и применять в качестве растираний и компрессов.

◆ Спиртовая настойка безвременника осеннего. 1 часть мелко нарезанных клубней залить 5 частями спирта, настоять 14 дней в темном и теплом месте, процедить. Применять для растираний и компрессов. Обладает болеутоляющим и противовоспалительным свойствами. *Применять только наружно!*

◆ 1 ст. л. измельченных свежих корневищ горца земноводного варить 10 минут в 400 мл воды на медленном огне, настоять 2 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день. Применяется как противовоспалительное и обезболивающее средство.

◆ Взять 2 ч. л. травы или 1 ч. л. измельченного корня любистока лекарственного, залить стаканом воды, кипятить 3–5 минут, настоять в теплом месте 2 часа, процедить. Принимать 3–4 раза в день по 1 ст. л. перед едой.

◆ Взять 3 ст. л. почек тополя черного (осокорь), кипятить 5 минут в 1 литре воды, настоять 4 часа. Употреблять для компрессов, сидячих ванн, примочек при невралгических заболеваниях, подагре, ревматизме.

◆ При невралгических болях, неврастении, мигрени пить настой прострела раскрытого (сон-травы). Залить 1 стаканом кипяченой холодной воды 2 ч. л. травы и настоять сутки. Пить в течение дня по 50 мл. Свежая трава ядовита, поэтому использовать ее можно только в засушенном виде. Одновременно с приемом настоя нужно делать компрессы из чабреца: ошпарить кипятком 3–4 ст. л. травы, завернуть ее в тряпочку и приложить к больному месту.

◆ Ромашка аптечная — противовоспалительное и успокаивающее средство как при наружном, так и при внутреннем применении. Можно использовать в виде мазей (сухие цветки — 1 часть, масло сливочное — 4 части), отваров, настоев и примочек.

◆ При воспалении седалищного нерва в виде лекарственной повязки с медом используется рута.

◆ При воспалении седалищного нерва залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. корневищ папоротника, греть на слабом огне 15 минут, настоять 2 часа. Пить по глотку 3 раза в день за 30 минут до еды. *Растение ядовито!*

◆ Взять ромашку и донник в равных частях, завернуть в марлевый мешочек, опустить в кипяток и в горячем виде при-

ложить к месту неврогенных болей до полного остывания. Процедуру делать 3–5 раз в день.

◆ Мазь из высушенных почек осины готовится на сливочном масле или вазелине в соотношении 1:4. Втирать в больные места.

◆ Отвар коры осины (1 ст. л. измельченной коры на 300 мл кипятка; варить 10 минут на слабом огне, процедить, пить по 1 ст. л. 4–5 раз в день) или почек (2 ч. л. на стакан кипятка, настоять 2 часа, пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день) применяется для снятия болей и в качестве противовоспалительного средства при нервных заболеваниях.

◆ При невралгиях, неврозах помогает обладающая также снотворным действием настойка хмеля. Залить соплодия хмеля (собирать в августе) водкой или спиртом в пропорции 1:4, настоять 7 дней (на спирту) или 14 дней (на водке). Принимать по 10 капель настойки, запивая глотком воды, перед обедом и по 10–15 капель перед сном.

◆ Натереть хрен в пол-литровую стеклянную банку до половины. Долить банку доверху собственной мочой. Поставить на солнце на 3 дня, прикрыв марлей. Через 3 дня долить мочой доверху (взамен испарившейся), и можно приступать к лечению. На клеенку тонким слоем положить полученную смесь и лечь на нее больным местом. Лежать 10–15 минут (сколько больной выдержит). Процедуру повторять через день до снятия болезненного симптома.

◆ Взять верхушки цветущего лопуха и использовать их для приготовления отвара и настоя.

Отвар: 1 ст. л. на стакан кипятка. Кипятить 3 минуты, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Настой: 1 ст. л. на стакан кипятка. Настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

◆ Взять 1 ст. л. нераспустившихся цветков акации белой или 1 ст. л. молодой коры акации белой, залить 1 стаканом воды, настоять 8 часов, затем кипятить 2–3 минуты, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день как противовоспалительное средство при неврологических заболеваниях.

◆ Цветущие верхушки клевера используют в качестве отвара и настоя для приема внутрь по 1/3 стакана 3–4 раза в день или местно — в виде кашицы на пораженные места.

◆ 10 г корней девясила кипятить в 500 мл воды до тех пор, пока не выкипит 1/3 жидкости. Пить каждый час по 2 ст. л.

◆ 1 ст. л. листьев клена кипятить в стакане воды 2 минуты, процедить. Выпивать в три приема за день. Отжатую массу прикладывать к пораженным местам в виде компрессов и припарок.

◆ Взять 50 г почек сосны, залить 500 мл кипятка, настоять 2 часа, процедить, добавить 30 г меда, пить по 1 ст. л. 4–5 раз в день.

◆ Кору концевых веточек ивы заваривать и пить, как чай, постоянно при нервных заболеваниях воспалительного характера.

◆ При воспалении тройничного нерва: залить 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры 4 ч. л. измельченных корней алтея и настоять ночь. Утром набрать в рот настой ромашки аптечной (1 ч. л. на стакан кипятка) и держать его как можно дольше на больном месте. Одновременно снаружи на больное место наложить марлевый компресс из настоя алтея, поверх марли — компрессную бумагу и шерстяную ткань. Компресс прикладывать несколько раз в день до исчезновения боли. Корень алтея можно заменить цветами или листьями растения: 1 стаканом кипятка залить 2 ст. л. сырья и настоять 1 час.

◆ При невритах и неврастении помогает отвар листьев и стеблей малины. Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. листьев, подержать на малом огне 5 минут, настоять 30 минут. Принимать по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Так же действует настойка листьев и стеблей малины. Залить 3 частями водки 1 часть сырья, настоять 9 дней, процедить. Принимать первые 10 дней по 20 капель 3 раза в день за 30 минут до еды; следующие 10 дней — по 30 капель, следующие 10 дней — по 50 капель и далее по 30 капель до окончания лечения. Курс лечения — 3 месяца. Одновременно с настойкой листьев и стеблей малины следует принимать настой листьев иван-чая. Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. листьев и настоять ночь в термосе. Суточная доза настоя — 1/2 литра.

◆ При неврите смешать гончарную глину с небольшим количеством уксуса и слепить из этой смеси лепешку, которую нужно прикладывать к больному месту в течение трех вечеров.

◆ При невралгии тройничного нерва сорвите с комнатной герани несколько зеленых листьев, положите их на льняную ткань, приложите листьями к больному месту, забинтуйте и повяжите сверху теплый шерстяной или пуховый платок. Через

два часа боль стихает. Процедуру делать 2–3 раза в день, прикладывая свежесорванные листья герани.

◆ При затылочной невралгии вдыхать понемногу пары нашатырного или камфарного спирта.

◆ 200 г измельченных на мелкой терке корней хрена размешать с 1/2 кг меда и 1/2 л оливкового масла. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до еды. Вечером перед сном на больное место при невралгии поставить компресс из свежего листа хрена, смазанного медом и присоленного, прикрыть газетой, а сверху укрепить несколькими слоями хлопчатобумажной ткани.

◆ Измельчить на терке картофелину, луковицу и соленый огурец, залить 1 л разбавленного 1:1 водой винного уксуса, настоять 2 часа. Делать компрессы на лоб и затылок утром и вечером перед сном при затылочной невралгии. Смесь хранить в холодильнике.

◆ При невралгии, воспалении седалищного нерва (ишиасе), острой боли подошв ног, остеохондрозе, бронхите, ушибах, бронхите, растяжениях, варикозных язвах, подагре, ревматических болях, параличе конечностей: с кочана капусты белокочанной снять верхний зеленый лист, вымыть его, удалить с него толстые прожилки, размягчить путем расплющивания, опустить лист на несколько секунд в горячую воду (40–60°С, не более), вынуть и снова окунуть, повторяя это 3–4 раза. Осушить лист полотенцем и наложить его на больное место, накрыв сверху марлей и не очень туго примотать. Когда лист потемнеет, процедуру повторить с новым листом.

◆ Лекарственная повязка из кашицы корней и листьев девясила полезна при воспалении седалищного нерва и болях в суставах, при разрыве мышц.

◆ 100 г сухих или 200 г свежих цветков зверобоя залить 2 л сухого вина, настоять в темном прохладном месте 7 дней, затем довести до кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне один час, настоять до охлаждения, процедить, остаток отжать. Принимать по 50 мл 2–3 раза в день за 30 минут до еды при воспалении седалищного нерва. Курс лечения — 1,5 месяца.

Неврозы

Неврозы — группа нервно-психических обратимых заболеваний, обусловленных психическим перенапряжением, возникающим преимущественно у лиц со слабой нервной системой.

Неврозы можно разделить на общие и системные. К общим неврозам относятся истерия, невроз навязчивых состояний, невроз страха, депрессивный невроз и др. В группу системных неврозов входят заикание, тики (различные подергивания, чаще в области плечевого пояса и лица), расстройства сна, отсутствие аппетита, энурез и т. д. Неврозы грозят в первую очередь непосредственным, эмоциональным, впечатлительным детям. Внешне проявления неврозов у детей многообразны и не имеют четких отличительных признаков (за исключением повторяющихся припадков истерик).

Лечение неврозов комплексное, оно включает лекарственные препараты, психотерапию, общеукрепляющие средства, физиотерапию. Профилактика неврозов обусловлена созданием благоприятных семейно-бытовых отношений и условий труда, профессиональной заинтересованности.

К неврозам часто приводит обида. Если мгновенная вспышка раздражения подобна удару плеткой по сердцу, сосудам и нервной системе, то пребывание в состоянии обиды равносильно их медленному и длительному истязанию. Рассуждая обыденно, мы должны понимать, что наибольший вред приносит не сам факт обиды, а наши преувеличенные переживания ее. По-христиански же нужно помнить, что лучшее лекарство от обиды — это прощение обидчика и примирение с ним. *Блаженны миротворцы, ибо они будут наречены сынами Божиими* (Мф. 5, 9).

Неврозы сердца чаще всего являются проявлением общих невротических состояний организма. Невроз сердца — одно из самых частых заболеваний сердечно-сосудистой системы. К неврозу сердца обычно приводят нарушения высшей нервной деятельности, особенно протекающие с нарушением нервного тонуса. В неврологии такие состояния носят название **неврастении**. Это заболевание чаще всего встречается у истеричных женщин. Человеку с расшатанной нервной системой очень легко внушить мысль о том, что у него больное сердце, тем более что при любой невротической реакции всегда возникает учащенное сердцебиение. Клиническая картина при неврозе сердца складывается из сердечных проявлений и общих симптомов. К сердечным симптомам прежде всего относятся боли. Они могут носить давящий, колющий, режущий характер и возникают, как правило, после нервных перегрузок. Держатся сердечные боли от нескольких часов до нескольких дней, они не связаны с физическими перегрузками и исчезают, как только внимание

больного переключается на приятные для него темы. Как только больной успокаивается и забывает о перенесенном волнении — боли исчезают. Иногда, особенно у истеричных больных, приходится прибегать к применению лекарственных препаратов, которые обычно помогают слабо. Иногда больные жалуются на боли, сходные с болями при стенокардии (боли отдают под левую лопатку, ощущается чувство давления и жжения за грудиной). Такое явление чаще всего наблюдается при запущенных случаях неврастении, которые действительно ведут к возникновению стенокардии. Кроме сердечных болей больные с сердечным неврозом жалуются на усиленное сердцебиение. Невроз сердца обычно связан с **сосудистым неврозом**, при котором часто наблюдается побледнение или покраснение кожи лица, похолодание конечностей, бросание в жар, приливы к голове. При таком заболевании, как невроз сердца, кроме сердечно-сосудистых нарушений у больных всегда имеются функциональные расстройства нервной системы. Больной жалуется на быструю утомляемость, рассеянность, плохой сон, беспокойство, апатию, дрожь в конечностях. Часто больные жалуются на то, что им трудно дышать, не хватает воздуха и поэтому они вынуждены время от времени делать глубокие вдохи. Дыхание у них часто бывает поверхностным, такие больные не могут подолгу задерживать дыхание и часто жалуются на головокружение. Невроз сердца надо рассматривать как проявление вегетососудистой дистонии. Поэтому лечение его совпадает с лечением вегетодистоний.

Невроз навязчивых состояний чаще всего возникает остро. По своему содержанию навязчивые состояния весьма разнообразны. Среди них наиболее часто встречаются состояния страха, мысли, действия. Часто навязчивые состояния сопровождаются чувством тревоги, страха, что влечет за собой вегетативные расстройства, такие, как повышенная потливость, учащенное сердцебиение и др. Одной из частых форм навязчивых состояний является страх за свое здоровье (больной боится заболеть раком и т. д.). Больные постоянно испытывают беспокойство, что они могут умереть «от разрыва сердца» или «остановки дыхания». Такие больные постоянно проходят всевозможные обследования, буквально истязают врачей. Среди навязчивых страхов часто встречается страх высоты, острых предметов, закрытых помещений. При этом больные постоянно предпринимают защитные меры. Выделяют группу навязчивостей, известных под названием

контрастных мыслей и влечений. Сущность этих навязчивостей сводится к страхам совершить запретные действия (больной может громко крикнуть в зрительном зале, прыгнуть с какого-либо этажа и т. д.).

Больные обычно долго скрывают от окружающих свои навязчивые идеи. Но когда болезненные идеи становятся ярко выраженными, им приходится обращаться за медицинской помощью. Психотерапевтические мероприятия следует проводить на всех стадиях болезни. Больному необходимо постоянно внушать, что болезнь излечима, нужно только выполнять все предписания врачей, соблюдать режим питания и сна. Важно проводить общеукрепляющее лечение: прогулки на свежем воздухе, водные процедуры, наладить режим отдыха и работы.

Неврастения — вид невроза, который характеризуется повышенной возбудимостью и раздражительностью в сочетании с быстрой утомляемостью и истощением. Неврастения часто развивается в результате умственного переутомления или психической травмы. Больным неврастенией трудно сдерживать свои эмоции: они могут бурно реагировать на незначительное замечание, быть резкими и грубыми, но они обычно быстро успокаиваются. Выдержка и ожидание таким больным даются с большим трудом. Больные жалуются на то, что им стало трудно работать, что они плохо соображают, стали забывчивыми, рассеянными. Повышенная возбудимость отличается и со стороны всех анализаторов: обычный свет и шум раздражают, утомляет даже обычный разговор. Повышенная возбудимость сказывается в нетерпимости больных, суетливости: они не могут ждать, все им нужно сделать скорее, несмотря на все усиливающуюся утомляемость, они торопятся сделать начатое, хотя закончить любое дело им удается с большим трудом. Внимание таких больных с трудом может долго удерживаться на каком-либо одном предмете. Запоминать имена, числа, номера телефонов таким больным очень трудно. Сон у больных неврастенией, как правило, расстроен. Период засыпания затягивается, сон поверхностный. Даже небольшая физическая нагрузка может вызвать у неврастеника повышенную потливость, боли в груди, сердцебиение.

Причиной неврастении является преобладание процессов возбуждения над процессами торможения, и это является ее патофизиологической основой.

Начиная лечить любой невроз, надо помнить о том, что самым испытанным методом лечения являются водные проце-

дуры: контрастный душ утром и прохладный вечером, обтирания снегом, ежедневное хождение по росе летом и по снегу зимой и т. д.

При запущенных видах невроза, когда больной в течение ряда лет принимал снотворное и всевозможные успокаивающие лекарства, лечение надо начинать с очищения организма. Очищение можно провести клизмами. После этого можно приступать к лечению травами и к водным процедурам. При лечении нервных заболеваний необходимо заниматься спортом, легкими физическими упражнениями, бегом. Отношения в семье и на работе должны быть нормализованы. Даже месячный отдых с полной переменой обстановки помогает в лечении невротических состояний.

При неврозах с сердечными симптомами предпочтение отдается пустырнику, валериане, боярышнику, адонису.

Если имеется склонность к истерии и истерическим припадкам, наилучшее действие окажут сушеница болотная, синюха лазоревая, валериана, настои пиона, хмеля, калины, настойка из перегородок грецкого ореха (4 ст. л. измельченных перегородок залить 500 мл водки, настоять в теплом месте 14 дней, процедить, принимать по 30 капель 3 раза в день).

Если невроз основную симптоматику дает со стороны желудочно-кишечного тракта, следует принимать такие травы, как пустырник, мята, хмель, мелисса.

При астенических состояниях, депрессии, психастениях нет ничего лучше огуречной травы и биостимуляторов (настойки элеутерококка, левзеи, пантокрин, женьшень).

Рецепты

◆ Взять 2 ст. л. мяты перечной, залить 300 мл кипятка, настоять 2 часа в плотно закрытой посуде, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

◆ Взять траву и листья мелиссы. Приготовить настой из расчета 10 г сухого сырья на 500 мл кипятка. Настаивать в плотно закрытой посуде 2 часа, процедить. Принимать по 2/3 стакана 3 раза в день. В случаях сильного нервного возбуждения готовить настой: 1 ст. л. сырья на стакан кипятка. Настоять 1 час, пить по 1 стакану 2–3 раза в день.

◆ Взять 3 ст. л. сухой травы сушеницы болотной, залить 500 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

◆ При неврозах сердца пить сок пустырника от 20 до 40 капель 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Для длительного хранения сок залить таким же количеством водки.

◆ Настой из травы душицы готовить из расчета 6 ст. л. на 1 литр кипятка. Пить вместо чая с медом по 1 стакану 2–3 раза в день.

◆ При нервном потрясении, истерии, судорогах, эпилепсии принимать настойку валерианы: корень мелко нарезать ножом из нержавеющей стали, засыпать в бутылку на 1/5 объема, налить в бутылку доверху водку или спирт и поставить в темное место на 9 дней. Далее нужно слить жидкость, отжать корень, дать отстояться, процедить через сложенную в четверо марлю. Принимать по 15–30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Взять 10 г сухого корня валерианы на 300 мл кипяченой воды, настоять 8 часов. Довести до кипения, охладить в течение часа, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день, а на ночь — 1/4 стакана.

◆ Взять 1 ст. л. измельченных шишек хмеля, залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день.

◆ При неврозах желудка помогает кора калины. Залить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. измельченной коры, греть 30 минут на слабом огне, немного остудить, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Взять 1 ст. л. плодов укропа огородного, настоять в 300 мл кипятка 2 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день при нервном перевозбуждении, бессоннице, головной боли.

◆ При неврастении, чрезмерной возбудимости, судорожных состояниях, головных болях, бессоннице помогает настой травы донника. Взять 1 ст. л. травы на 1 стакан холодной кипяченой воды, настоять 4 часа, процедить. Принимать по 100 мл 2–3 раза в день.

◆ Шалфей полевой — прекрасное средство при нервном истощении, быстрой утомляемости. 3 ст. л. цветков залить 500 мл кипятка, настоять 1 час в плотно закрытой посуде, процедить. Пить по 150 мл 3 раза в день.

◆ В качестве седативного средства при неврастенических состояниях применяется настой из корня пиона. Взять 1 ч. л. измельченных сухих корней пиона уклоняющегося, залить 500 мл кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Пить по 1 ст. л. 3–5 раз в день. Курс лечения 30 дней. После 10-дневного пе-

рерыва при необходимости курс лечения повторяют. Применяют и настойку пиона по 30–40 капель 3 раза в день.

◆ Бораго (огуречная трава). Взять 1 ст. л. на стакан кипятка. Настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день. Хорошо помогает при всех астенических состояниях, улучшает настроение, снимает нервное напряжение, стрессовые состояния.

◆ При неврозах используют настой молодых весенних листьев березы. Залить 2 стаканами теплой кипяченой воды 100 г измельченных листьев, настоять 5 часов, процедить, отжать листья. Пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Успокаивает центральную нервную систему отвар коры или корня барбариса. Залить 1 стаканом кипятка 30 г сырья и греть на малом огне 15 минут. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

◆ При нервном истощении, истерии помогает отвар корня дягиля лекарственного. Залить 2 стаканами кипятка 2 ч. л. истолченного корня и греть на водяной бане 30 минут. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Одновременно следует принимать ванны с отваром дягиля, для чего залить 3 л воды 2 горсти высушенных корней, довести до кипения, кипятить 15 минут, настоять 2 часа. Ванны нужно принимать через день в течение 3 недель.

◆ При нервном истощении, быстрой утомляемости, гипертонии прекрасным средством является буквица лекарственная. 3 ст. л. буквицы залить 500 мл кипятка с сахаром, настоять 30 минут. Пить, как чай, перед едой. Дневная доза — 500 мл.

◆ Успокаивающим действием при неврастении обладает подмаренник настоящий, заваренный, как чай. Залить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. измельченной травы с цветами, настоять, укутав, 15–20 минут. Пить небольшими глотками в течение дня. Так же действует сок подмаренника: принимать 3 раза в день по 1 ч. л., запивая глотком воды.

◆ При повышенной нервозности, раздражительности настоять 3 часа в прохладном месте 1/3 стакана сока красной свеклы, смешать его с равным количеством натурального меда и съесть всю порцию в течение дня в 2–3 приема за 30 минут до еды.

◆ При повышенной нервной возбудимости, бессоннице растворить в 1 стакане кипяченой воды 1 ч. л. меда и сок половины лимона. Выпить в три приема.

◆ При заболеваниях нервной системы: смешать в стеклянной банке 500 г сахара и такое же количество меда, принимать смесь по 1 ст. л. 2 раза в день.

◆ При нервных заболеваниях у женщин: заварить 1 стаканом кипятка 1 листик герани и пить настой по 50–100 мл 2 раза в день.

◆ При нервном беспокойстве ребенка купать его в отваре лесного сена.

◆ При внезапном испуге сразу же выпить стакан воды с небольшим количеством сахарного песка.

◆ При лечении нервных заболеваний перед сном желательно принимать ванну с отваром травы водянки черной. Залить 3 л кипятка 5 горстей травы, кипятить 10 минут, процедить, влить в ванну с водой. Хорошее действие оказывают ванны с отваром корней шиповника и веток можжевельника. Измельчить корни шиповника, засыпать половину пол-литровой банки полученного сырья в 3-литровую эмалированную кастрюлю, залить ее доверху водой, довести содержимое до кипения, кипятить на слабом огне 30 минут, настоять 1 час, отвар влить в ванну с водой. Продолжительность ванны (38–39°С) 20–40 минут (по состоянию больного). Плоды и ветки можжевельника используют таким же образом. Приняв 8–10 ванн с отваром корней шиповника, нужно начать делать ванны с отваром веток и плодов можжевельника. Прием ванн нужно сочетать с компрессами и втираниями настоев и экстрактов в онемевшие части тела. Компрессы лучше делать с настойкой можжевельника (залить 1/2 л водки 1 горсть ягод и 2 горсти измельченных веток, настоять 2 недели, процедить). Можно принимать для этой цели и отвар можжевельника.

◆ 100 г неочищенных семян тыквы поджарить до кофейного цвета и истолочь вместе с шелухой, добавить 100 г повидла из ягод бузины травянистой, 1 ч. л. порошка куриной яичной скорлупы, все тщательно перемешать. Хранить в холодильнике. Принимать при неврастении по 1 ч. л. после еды. На курс лечения достаточно пяти таких доз.

Эпилепсия

Эпилепсия («падучая болезнь») — заболевание, проявляющееся приступообразными расстройствами психики с судорогами и потерей сознания. Причины болезни до настоящего времени точно еще не выяснены. Это может быть повышенная врожденная или

приобретенная готовность мозга к развитию судорог. Началу болезни способствуют травмы, инфекции. В ряде случаев склонность к эпилепсии передается по наследству. Причиной эпилепсии могут быть алкоголизм отца или матери. Возможно развитие болезни у человека, страдающего алкоголизмом. Причиной эпилепсии является и задержание крови и лимфы в сосудах или пищи в кишечнике, вследствие чего происходят закупорки. Иногда причинами эпилепсии бывают излишества в еде, несварение желудка, длительное пребывание на солнце, изнеженность, малоподвижный образ жизни, а также физические упражнения или тяжелая физическая работа на полный желудок. Заболевание может быть также следствием неожиданного испуга. К эпилепсии больше предрасположены дети и подростки, а также люди, живущие в жарком климате. Заболеванию способствуют малокровие и узкие сосуды. Кроме перечисленных причинами приступов эпилепсии могут быть: переезд в сырую и ветреную местность, резкие запахи, постоянное движение, наблюдения за быстродвижущимися и крутящимися предметами с высоты, продолжительное нахождение в бане, посещение ее после еды, поливание головы горячей водой, употребление мутного и старого вина, чрезмерное употребление молока, сладостей, излишне жирная пища, сильные душевные страдания.

Клиническая картина заболевания отличается большим разнообразием. Все болезненные проявления можно разделить на 4 группы: припадки, расстройства сознания, расстройства настроения, эпилептические изменения личности со значительным снижением интеллекта.

Большой эпилептический припадок чаще всего возникает внезапно и без какой-либо причины. Больной просто теряет сознание и падает. Иногда перед наступлением припадка некоторые больные ощущают так называемые предвестники приступа. К ним можно отнести четкую чувствительность некоторых запахов, которых в самом деле не существует, или способность видеть то, чего другие не видят. Часто падение в ходе приступа сопровождается криком. Появляются судороги. Руки и ноги вытянуты в состоянии резкого мышечного напряжения, мышцы туловища резко сокращены. Через 30–40 секунд судороги меняют характер, что выражается ритмическими сокращениями мышц конечностей, лицо становится бледным, затем приобретает синюшный оттенок, зрачки расширяются. На раздражители больной обычно не реагирует. Изо рта появляется пена, нередко

окрашенная кровью (из-за прикусывания языка или внутренней поверхности щек). Во время припадка могут произойти непроизвольное мочеотделение или дефекация. Припадок обычно длится 3–5 минут. После него больной чаще всего погружается в глубокий сон. Чаще всего больные не помнят о своем припадке. У одних больных припадки чаще бывают днем, у других — ночью. Частота припадков различна, от 1–2 в месяц до нескольких в день.

Малые эпилептические припадки характеризуются временной потерей сознания (на 1–2 секунды) без падения и судорог. При малых припадках окружающие могут заметить лишь отсутствующее выражение лица у больного или короткий перерыв в действиях, которые больной совершает. При этом виде эпилепсии лицо больного внезапно бледнеет, становится пустым и малоосмысленным, взгляд неподвижно устремлен в пространство.

После припадка у некоторых больных наблюдается состояние, при котором они не могут вспомнить название некоторых предметов, имена близких. Это состояние носит название олигофазии и обычно проходит через 1–2 часа.

К более длительным расстройствам сознания относится так называемое сумеречное состояние. Это состояние может длиться несколько часов и суток. В это время больного часто преследуют галлюцинации. В таком состоянии часто совершаются убийства и другие криминальные действия. Больные после совершения преступления не пытаются скрыться, чаще всего они просто не помнят, что с ними происходило.

Расстройства настроения при эпилепсии выражаются внезапным появлением тоски, беспричинной злобы, иногда — веселости. Состояния такого рода внезапно появляются и внезапно заканчиваются. Продолжительность их может колебаться от нескольких часов до нескольких дней. Изменения личности при эпилепсии характеризуются раздражительностью, склонностями к ссорам, придирчивостью, вспышками ярости, сопровождающимися иногда опасными агрессивными действиями. Наряду с этими чертами изменения личности могут встречаться противоположные качества характера: склонность к самоунижению, боязливость, утрированная любезность, преувеличенная почтительность и т. д.

Все указанные симптомы, характеризующие клинику эпилепсии, могут наблюдаться у одного и того же больного, но бывает и так, что встречаются только некоторые из них. У одних боль-

ных на первом месте стоят судорожные припадки, у других — расстройства сознания, у третьих — расстройства настроения, у четвертых — изменение личности. Может быть и так, что в начале заболевания в клинике фигурируют эпилептические припадки, а затем они исчезают и появляется та или иная из приведенных выше симптоматик.

У детей эпилепсия часто возникает на фоне других заболеваний. Нужно постараться справиться с болезнью до того, как ребенок вырастет. Возникшую в детстве или юношестве эпилепсию еще можно вылечить, но если заболевание начинается после 25 лет вследствие какого-либо повреждения мозга, излечить его практически невозможно.

При лечении эпилепсии больным рекомендуется обратить внимание на диету. Она должна быть вегетарианской или молочно-растительной. Необходимо резко ограничить употребление солей и жидкостей. Категорически запрещается употребление спиртных напитков. Больным эпилепсией нельзя работать в условиях, которые могут представлять опасность в случае возникновения припадка. Исключается работа на высоте, у огня, у станка и движущихся механизмов.

Во время эпилептического припадка необходимо принять меры, чтобы больной не получил тяжелых телесных повреждений. Для этого под голову ему необходимо положить подушку, какую-нибудь мягкую вещь или даже просто подставить ногу. Руки и ноги необходимо придерживать, предохраняя от ушибов. Нельзя силой препятствовать судорожному сокращению конечностей — это может привести к травме. Необходимо снять с больного пояс, расстегнуть воротник рубашки или платья, в рот сбоку вставить ложку или шпатель (во избежании прикусывания языка). Голову больного необходимо повернуть в сторону, чтобы слюна и пена стекали и не мешали дыханию. На лицо и грудь больного следует побрызгать водой. Как только приступ судорог заканчивается, больного укладывают в постель и дают выпить успокаивающее (настойку валерианы, корвалол, пустырник и т. д.). В межприступном периоде очень полезно ходить босиком по росе и делать влажные обертывания простыней, пропитанной росой.

Первая помощь эпилептику: когда начинается приступ, положить левую руку эпилептика на пол и прижать мизинец левой руки. Приступ быстро заканчивается.

Многие страдающие эпилепсией избавляются от нее, если полностью переходят на вегетарианскую пищу. Рекомендуется полный голод 2–3 дня через каждые 2 недели.

За больным эпилепсией необходимо постоянно следить, не допуская столкновений и ссор с окружающими.

Рецепты

◆ 10 цветочных корзинок пижмы обыкновенной залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

◆ Принимать настойку из цветов пижмы на белом вине (3 ст. л. на 1/2 л вина, настоять 21 день) по 1 ст. л. 3 раза в день или пить спиртовую настойку: залить 100 мл спирта или водки 25 г цветов пижмы и настоять 3 дня. Принимать по 30–40 капель 3 раза в день.

◆ Барвинок (грушанка круглолистная, лесная яблонька). При эпилепсии применяют листья и цветки растения в виде настоя, отвара, чая. 1 ст. л. сухой травы залить стаканом кипятка, настоять в течение 2 часов, процедить. Принимать по 2 ст. л. 2 раза в день.

◆ Приготовить настой из пиона уклоняющегося (марьин корень). Взять 1 ст. л. мелко истолченных корней, залить 3 стаканами крутого кипятка, настоять 1 час в плотно закрытой посуде, процедить. Принимать по 1 ст. л. за 30 минут до еды 3 раза в день. При приготовлении настоя можно применять корень и траву в равных долях.

◆ Взять 2 ст. л. измельченного пустырника обыкновенного (надземная цветущая часть), залить 200 мл холодной кипяченой воды, настоять 8 часов. Дозу принимать в течение дня.

◆ Взять 2 ст. л. измельченного пустырника, залить 500 мл кипятка, настоять 2 часа. Приготовленный настой пить по рюмочке 4 раза в день перед едой.

Пустырник принимают как дополнительное средство для снятия судорог, в частности при эпилепсии.

◆ Полезно втягивать в нос порошок бешеного огурца, а также закапывать в нос сок бешеного огурца или нашатырь.

◆ Во время припадка и после него, а также в любое время вдыхать запах руты.

◆ Корни, траву, корневища синюхи голубой (одолень-трава, греческая валериана, брань-трава) использовать при эпилепсии, бессоннице, испуге как успокаивающее средство. 3–6 г измель-

ченных корневищ залить стаканом кипятка, кипятить 30 минут, остудить, процедить. Пить по 1 ст. л. 3–5 раз в день после еды.

◆ При эпилепсии использовать сок свежей травы подмаренника или настой. 2 ч. л. подмаренника цепкого залить 2 стаканами кипятка, когда настой остынет, процедить. Полученное лекарство выпить в течение дня.

◆ Взять 1 ч. л. измельченной сухой травы чернобыльника (полынь обыкновенная), залить стаканом кипятка, остудить, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

◆ Взять 1 ст. л. измельченных корней полыни обыкновенной, залить 1/2 л кваса, кипятить на слабом огне 10 минут, процедить. Пить желательно, лежа в постели, по 1/2 стакана утром и днем, на ночь — 1 стакан.

◆ Можно измельчить в порошок 1 ч. л. травы полыни и 1 ч. л. корней чернобыльника, заварить 1 стаканом кипятка и настоять в термосе ночь. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день. После 4–5 дней лечения сделать 10-дневный перерыв и снова повторить курс. Лечение длительное.

◆ При эпилепсии рекомендуется промывать кишечник следующим способом: перед сном лечь на правый бок, поджав ноги, сделать клизму с теплой водой. Клизмы делать по следующей схеме (по дням): 1-й — 1/2 л, 2-й — 1 л, 3-й — перерыв, 4-й — 1,5 л, 5-й — перерыв, 6-й — перерыв, 7-й — 2 л воды. Такой курс рекомендуется повторять сначала через месяц, затем через 2, потом через 3, затем через 4, через 5 и, наконец, через 6 месяцев. В дальнейшем его рекомендуется повторять раз в полгода.

◆ Купаться через день в ванне из отвара корня валерианы: заварить 1 л кипятка 1 горсть корня валерианы, держать 20 минут на слабом огне, настоять 30 минут. На ванну необходимо 6–10 л такого отвара.

◆ Добавлять в пищу больным эпилепсией кориандр.

◆ Вдыхая дым от сожженных семян кирказона, можно улучшить самочувствие при эпилепсии.

◆ Для снятия судорожных явлений применять отвар чертополоха: заварить 1,5 стакана кипятка 2 ст. л. травы, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

◆ Хорошо помогают при эпилепсии трава и корни борщевика: заварить 1/2 л кипятка 2 ст. л. травы, настоять 2 часа, процедить. Принять все в течение дня. Можно растереть в порошок высушенные корни и принимать по 1 г 3–4 раза в день

за 30 минут до еды. Можно пить сок корневищ несколько раз в день по 1 ч. л. Можно 5 ч. л. порошка корня борщевика залить 2 стаканами холодной кипяченой воды в глиняной или фарфоровой посуде и оставить на ночь, закрыв крышкой. Утром размешать, дать отстояться и выпить в течение дня в 3–4 приема.

◆ Принимать ежедневно в течение трех лет настой травы душицы: заварить 1,5 стакана кипятка 3 ст. л. травы, настоять 2 часа, процедить. Пить в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день. Каждый день нужно готовить свежий настой.

◆ Одновременно с настоем душицы можно принимать корень валерианы, череду, тмин и борщевик. Холодный настой валерианы принимать по 1 ст. л. (детям — по 1 ч. л.). Порошок из корня борщевика по 0,2 г можно употреблять в виде пилюли, скатав его с небольшим количеством меда. Чай из череды должен быть желтого цвета. Пить его нужно всякий раз свежим вместо воды до 1 стакана в день. Истолченные семена тмина (1 ч. л.) заварить 1 стаканом кипятка, настоять ночь в термосе. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день. Лечение продолжительное, но эффективное.

◆ При судорогах, сотрясении мозга, нервных подергиваниях помогает собранная в мае трава вороньего глаза: залить 1/2 л водки 4 ст. л. травы, настоять 9 дней, процедить. Пить по 5 капель 5 раз в день, запивая глотком воды. Можно развести в 1 стакане воды 2 ч. л. настойки и каждые 2 часа пить по 1 ст. л. в течение дня. При сильных судорожных состояниях такую же дозу можно принимать через каждый час, но не более 1 стакана в сутки.

◆ При судорогах, припадках, спастических нарушениях речи применяется порошок собранных в начале лета, во время цветения, листьев дурмана объемом 4 спичечные головки (0,1 г в день). Лучше делать настойку из семян дурмана: залить 5 частями спирта 1 часть истолченных в порошок семян, настоять 9 дней, процедить. Пить по 2 капли 3–4 раза в день, запивая глотком воды.

◆ Страдающему судорогами ног следует утром и вечером смазывать подошвы ног соком лимона и не ходить и не одевать обуви до тех пор, пока лимонный сок не высохнет. Курс лечения — 2 недели.

◆ При судорогах помогает горячий (какой только можно выдержать) настой травы гусиные лапки: 1 ст. л. травы залить

1 стаканом кипятка, настоять 1 час и пить по 1/3 стакана до еды 3 раза в день.

◆ При судорогах конечностей натирать их горчичным порошком.

◆ При судорогах различного происхождения рекомендуется пить желудево-злаковый кофе следующего состава (в процентах): желуди очищенные и истолченные — 30, толченое зерно ячменя — 20, толченое зерно ржи — 10, толченое зерно овса — 10, корень цикория дикого — 20, корень одуванчика — 20. Все хорошо смешать. Хранить этот «кофе» нужно в стеклянной хорошо закупоренной банке. Пить как обычно, с молоком и сахаром, а лучше с медом.

◆ При судорогах, частых обмороках, сильном нервном расстройстве наполнить банку, не утрамбовывая, свежевысушенными цветами липы, залить до краев спиртом или водкой, настоять 2–3 недели, процедить. Принимать утром и в обед перед едой по 1 ч. л., а перед сном — 1 ст. л. *Детям эта настойка противопоказана!* Им следует давать настой липового цвета: залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. липового цвета, настоять 1 час, процедить и принимать 3–4 раза в день по 50 мл.

Лечение радикулита смотрите в разделе «Заболеваний позвоночника».

ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Рак.
Духовный смысл болезни.
Пути исцеления

Любое онкологическое заболевание развивается постепенно. Если человек обладает здоровой иммунной системой и правильно питается, не переедает, то можно с некоторой степенью уверенности сказать, что раком он не заболеет. Неправильное питание, недостаточность физических нагрузок, нервные стрессы — это основные (в физиологическом плане) причины возникновения любого онкологического заболевания.

В духовном же смысле рак — это скорее наставление на путь, чем наказание. То есть вместо вопроса: *За что мне это, Господи?* — правильнее было бы спросить: *Господи, зачем? Для чего? Что я должен делать?*

Бывает, что «абсолютно здоровый человек» вдруг узнает, что он безнадежно болен. Врачи в таком случае иногда либо делают вид, что лечат его, либо говорят, что медицина бессильна. Некоторые из больных падают духом, не находя в себе сил сопротивляться болезни. Но большинство борется.

Когда человек узнает, что он тяжело болен, то всегда хочется жить. Ум не принимает мысли о смерти. Душа осознает, что не готова к иному бытию — слишком привязана к телу, а духовной жизни не научена. Заболевший всегда жаждет исцеления.

Есть много поучительных историй о том, как исцелились «безнадежно» больные раком. Одна из них такова: больной, который был весьма богат, узнав, что жить осталось недолго, продал часть своего имения, остальное завещал детям и отправился умирать... в кругосветное путешествие. Как рассказывают, он настолько увлекся впечатлениями, что забыл про свою болезнь, однако ночами много размышлял о жизни и смерти, что раньше было ему не свойственно. К концу путешествия он будто бы незаметно для себя выздоровел и вернулся домой совершенно исцеленным.

В этой правдивой истории есть намек: размышляя по ночам о жизни и смерти, он научился молитве. И, находясь перед порогом смерти, он понял, что Господь над ВСЕМ имеет власть, и узнал, что к смерти не готов, потому что душа еще не созрела, — и стал трудиться духовно, и остался жить.

История эта началась необычно, а закончилась обыкновенным чудом: душа больного возродилась к духовной жизни, и смертельная болезнь бесследно исчезла. Такое чудо действительно привычно, обыкновенно, естественно для православного сознания. Опыт Православия свидетельствует, что человек, если на то есть воля Божия, может исцелиться от любой неизлечимой болезни, когда сознательно тянется к святыне, когда вкладывает в молитву всю силу своей души, всю веру и надежду на милость Божию. За долгую историю христианства засвидетельствовано неисчислимое множество таких исцелений — по молитве, от прикосновения к святыне, во время паломничества к святым местам. А бывает и так, что Господь не исцеляет полностью, но останавливает развитие опухоли и продлевает жизнь больному на долгие годы на любой стадии его болезни, и даже на последней — затем, чтобы душа окрепла, утвердилась в вере и подготовилась к переходу в мир иной.

Человек, не имеющий серьезного опыта духовного труда, подверженный страстям и плохо осознающий это, заболев раком, может впасть в уныние и сдаться. Или же он начинает бороться с болезнью и, бывает, добивается своего. И если он делает это с молитвой, с верой во всемогущество Творца Вселенной — то тем самым становится на духовный путь. И Господь продлевает ему жизнь во всей ее полноте.

* * *

Однако в любом случае поначалу, когда известие о смертельно опасной болезни настигает человека внезапно — это всегда удар, приводящий душу в смятение. И вот здесь-то необходимо (и ближние должны помочь в этом больному) настроиться на борьбу и поверить в возможность исцеления, усилив молитву и прибегнув к полному покаянию, шаг за шагом очищая душу в таинстве исповеди — это совершенно необходимо, поскольку исцеление тела без очищения души не спасительно. Болезнь может помочь собрать все душевные силы и начать жить так, как не получалось до того — не получалось по лености, или «занятости», или по незнанию.

День должен начинаться с утреннего молитвенного правила, прочтенного со вниманием. Болезнь, как и всякое потрясение, такую возможность дает: когда человеку плохо, внимание и воля к духовной жизни обычно возрастают. После молитвы — святая вода с частицами просфоры. В течение дня — чтение Священного Писания, православной литературы, сколь возможно более частое повторение Иисусовой молитвы, которая помогает собраться с духом и не позволяет погрузиться в уныние. Если есть возможность — посещение богослужений и причащение, паломничества к святыням. Если нет — можно приглашать священника домой или в больницу для совершения таинств исповеди и причащения. На ночь — вечерняя молитва. Все это дает и душевные, и телесные силы, укрепляет веру и решимость бороться с болезнью и просить об исцелении Господа, сказавшего нам в Евангелии: «Просите, и дано будет вам» (Мф. 7, 7).

Очень важно приучать себя к Иисусовой молитве, которая может читаться по-разному:

— *Господи Иисусе Христе, помилуй мя;*

— *Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя;*

— *Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешнаго.*

Или же просто — *Господи, помилуй* — но цель такой краткой молитвы одна: как можно более частое обращение к Богу, утверждение в душе памяти о Нём и через это — одухотворение души, приближение ее к Богу.

Господь всегда отвечает на наше обращение к Нему. Человек, который тянется к Господу, чувствует Его помощь, укрепляется в вере, получает от Господа благодать Святого Духа — а это есть и смысл, и цель человеческой жизни.

Православное учение о душе говорит о том, что смерти нет — есть переход в иное бытие, и этот переход — последний этап роста души. Далее душа человека будет такова, какой ей удалось стать: готовой или не готовой войти в Царство Небесное. Способной или не способной принять любовь Божью, которая дана всем, но не всеми может быть воспринята. Душа неверующая, ожесточенная — по свойствам своим не быть в светлых обителях Божиих: ей привычнее тьма. Да не будет этого с нами и с нашими ближними, и да послужит болезнь к исцелению души, а если Господу будет угодно — и тела.

Тому в помощь — описанные в данной брошюре простые естественные средства лечения рака.

Господи, благослови!

* * *

Внимание! Если вы лечитесь от рака длительное время по одной из методик и не получаете должного результата, смените ее на другую. Проверить действенность лечения можно не только самостоятельно, ориентируясь на самочувствие, но и сдавая кровь на онкомаркеры в медицинском центре. Это лучше сделать перед началом лечения и через 3–6 месяцев. Помните, что лечение рака — длительный процесс, и даже при получении положительных результатов не следует успокаиваться и прекращать лечение.

Не забывайте при заваривании трав добавлять в отвары и настои несколько капель святой воды (лучше крещенскую).

* * *

Особой помощью в исцелении рака прославилась «Всецарица» — чудотворный образ Божьей Матери, находящийся на Афоне, в Ватопедской обители. Один из чтимых его списков находится в Москве, в Новоспасском монастыре, где перед образом «Всецарицы» каждый день после литургии совершаются молебны с акафистом, после чего в течение дня и во время вечернего богослужения доступ к иконе открыт.

МОЛИТВА
пред иконой Божией Матери «Всецарица»

О Пречистая Богомати, Всецари́це! Услыши многоболе́зненное воздыха́ние наше пред чудотворною иконою Твоею, из уде́ла Афонскаго в Россию принесе́нною, при́зри на чад Твоих, неисце́льными неду́ги стра́ждущих, ко святому образу Твоему с верою припа́дающих! Якоже птица крило́ма покрывает птенцы своя, тако и Ты ныне, при́сно жи́ва су́щи, покрый нас многоцеле́бным Твоим омофо́ром. Тамо, иде́же надежда исчезает, несумненною Надеждою бу́ди. Тамо, идеже лю́тыя скорби превозмога́ют, Терпением и Осла́бою яви́ся. Тамо, иде́же мрак отчаяния в души всели́ся, да возсияет неизреченный свет Божества! Малодушныя уте́ши, не́мощныя укрепи, ожесточенным сердца́м умягче́ние и просвещение да́руй. Исцели́ болящия люди Твоя, о Всемилостивая Царице! Ум и руки врачующих нас благослови, да послужат орудием всемо́щнаго Врача, Христа Спаса нашего. Яко живе́й Ти, су́щей с нами, молимся пред иконою Твоею, о Владычице! Простри ру́це Твои, исполненные исцеления и врачбы́, Радосте скорбя́щих, в печалех Утешение, да чудо-

творную помощь скоро получи́вше, прославляем Живоначальную и Нераздельную Троицу, Отца, и Сына, и Святаго Духа во веки веков. Аминь.

I. Ранние симптомы рака

Опухоли — избыточное разрастание тканей, состоящих из изменившихся клеток организма, утративших свою обычную форму и функции. Различают доброкачественные и злокачественные опухоли. Злокачественные опухоли прорастают в окружающие ткани и разрушают их. При этом повреждаются сосуды, в них могут врастать опухолевые клетки, которые затем разносятся током крови или лимфы по организму и попадают в другие органы и ткани. В результате образуются метастазы — вторичные узлы опухоли.

Известный голландский врач Корнелиус Моэрман, почти всю жизнь посвятивший изучению рака, пришел к выводу, что каждый онкологический больной имеет один или несколько симптомов из числа основных семнадцати, характерных для рака. Чем большее количество симптомов проявляется у больного, тем больше вероятность заболевания.

1. Сухая кожа. Эластичность ее резко снижена, кожа бледная, бесцветная, подвержена шелушению. Отмечается повышенное омозоление подошв.

2. Слизистые оболочки бледнее обычного, иногда с синюшным оттенком.

3. Кровоточивость десен. Это говорит о недостатке в организме рутина и аскорбиновой кислоты.

4. Возникновение так называемых «заед» (трещинок в уголках рта, что указывает на пониженную сопротивляемость организма и недостаток витамина B_2).

5. Постоянный коричневый налет на языке (указывает на зашлакованность организма и неполадки в работе желудочно-кишечного тракта).

6. Шелушение эпидермиса в области носогубного треугольника и красные пятна вокруг носа.

7. Сухие, ломкие ногти, потерявшие блеск; потрескавшаяся кожа на руках. Даже при незначительном надавливании на кожу рук образуются темные пятна (указывает на венозный застой и недостаток витамина C).

8. Тонкие волосы, потерявшие свой первоначальный цвет. Они легко выпадают и ломаются.

9. Постоянный общий дискомфорт, слабость, головокружение.

10. Медленное заживление ран, ссадин, порезов.

11. Медленное заживление послеоперационных ран, частые осложнения, медленное и неправильное образование рубцов.

12. Равнодушие к жизни, вялость, апатия, нежелание что-либо делать.

13. Резкое похудание (недостаток в организме серы) и пониженное питание клеток и тканей из-за плохой усвояемости продуктов питания.

14. Постоянная бледность кожных покровов и особенно лица (в организме нарушен обмен кобальта и железа).

15. Постоянная слабость, особенно во второй половине дня (недостаток витамина Е).

16. Физическая слабость, постоянное недомогание.

17. Страстная, постоянная тяга к кислому, которая говорит о том, что произошло защелачивание внутренней среды организма (щелочная среда наиболее благоприятна для роста раковых клеток).

Каждый из перечисленных симптомов говорит о недостатке в организме того или иного витамина или микроэлемента. Наличие у человека двух или трех симптомов не обязательно говорит о том, что у него рак, но чем больше этих симптомов, тем больше вероятность заболевания, и нужно принимать срочные меры, чтобы избежать его. К таким мерам в первую очередь относятся: очищение организма, радикальные изменения в питании и психологические изменения (человек должен быстрее избавляться от отрицательных черт характера и отрицательных эмоций).

II. Методика лечения онкологических заболеваний нетрадиционными методами

Теория Ниши

Оздоровительная система «Золотые правила здоровья» разработана японским ученым Кацудзо Ниши. Благодаря ей тысячи людей во всем мире вылечились от тяжелых недугов. По поводу причин возникновения рака существует много гипотез, одна из них — профессора Ниши. Он с определенностью утверждает, что рак вполне излечим. По его теории, рак является следствием накопления окиси углерода (CO) в организме человека ввиду нехватки кислорода и недостатка в организме витамина С. Возможными причинами возникновения рака Ниши

считал чрезмерное употребление сахара, спиртных напитков, курение, а также запоры. Все это ведет к разрушению, отвердению, атрофии кровеносных сосудов, что усиливает процесс образования окиси углерода.

Система Ниши выделяет три главных направления лечения рака: удаление окиси углерода, обеспечение организма витамином С и регенерация кровеносных сосудов. Для этого необходимы: восстановление функции кожи, удаление шлаков с внутренней оболочки кишечника, лечение запоров, возвращение к нормальной циркуляции крови и лимфы, очищение всех жидкостей в организме, возвращение правильной осанки. Для удаления окиси углерода необходимо принимать воздушные ванны от 6 до 11 раз в день в зависимости от стадии болезни. В результате этой процедуры все шлаки, в том числе и мочевая кислота, выходят через кожу, а кожа поглощает кислород. Для насыщения организма витамином С рекомендуется пить натуральный свежий сок из пяти любых видов овощей (смешанный), а также чай из листьев финиковой сливы (ее можно заменить шиповником или черной смородиной). Рекомендуются сырые овощи и пища, содержащая желатин. Не следует забывать о снабжении организма минеральными солями и о питьевой воде хорошего качества (сырой, а не кипяченой). Если принимается много чая из шиповника, смородины — воду пить не обязательно. При раке нужно принимать легкоусвояемую кислую пищу, отварной рис, рыбу и курицу вместе с овощами. Система Ниши требует от больного ежедневного выполнения **шести правил здоровья**:

1. Твердая ровная постель.

Спать нужно на твердой ровной постели. Для этого положите на кровать лист фанеры, поверх него тонкий матрас, набитый овечьей шерстью или ватой из хлопковых волокон, или стелите себе тонкий мат на полу (можно несколько одеял). Укрываться следует тонким и легким одеялом, но не допускающим переохлаждения во время сна. На жесткой постели масса тела распределяется равномерно, что позволяет полностью расслабить мышцы. Кроме того, исправляется искривление позвоночного столба, которое происходит днем при работе сидя или стоя.

2. Твердая подушка.

Мягкую подушку замените на жесткий валик, сшитый из натуральных тканей и плотно набитый овечьей шерстью или сушеными травами. Примерные размеры валика — 70 на 20 см.

18 – 4862

Важно полностью заполнить пространство между затылком, лопатками и поверхностью кровати, тем самым создав прочную опору для шеи и головы. Твердый валик исправляет положение шейных позвонков, помогает преодолевать головные боли, болезни уха, горла, носа и глаз, укрепляет позвоночный столб.

3. Упражнение «Золотая рыбка».

Лечь прямо на ровную постель, лицом вверх, потянуть пальцы ног на себя, положить обе ладони под шею сзади. В этом положении нужно начать быстро извиваться всем телом наподобие рыбки, плывущей в воде. Выполнять упражнение 1–2 минуты утром и вечером. Упражнение помогает избавиться от сколиоза, искривления позвоночника, нормализует кровообращение в позвоночнике, способствует перистальтике кишечника.

4. Упражнение для капилляров.

Лечь на спину прямо, положить под шею скатанное в валик полотенце или небольшую подушку так, чтобы шея имела под собой удобную опору, вытянуть руки и ноги вертикально вверх, перпендикулярно к туловищу, и совершать ими вибрирующие движения, дышать ровно и свободно. Старайтесь не сгибать колени, держите руки и ноги параллельно друг другу. Это упражнение полезно всем без исключения — в том числе лежачим больным, которым оно может заменить обычные тренировки, но без нагрузок на сердце и суставы.

5. Упражнение «смыкания ладоней и ступней».

— Лечь на спину на пол или на твердую постель, под шею положить валик или твердую подушку, сомкнуть ступни (развести колени) и ладони, положить руки на грудь. Соединить подушечки пальцев обеих рук, надавливать ими друг на друга, с напряжением смыкая и раздвигая ладони. Повторить 10 раз.

— Руки с крепко сомкнутыми ладонями вытянуть за голову, затем провести ими медленно над лицом до пояса, как бы деля тело пополам (пальцы ладоней направлены к голове). Движение проделать 10 раз.

— Руки с сомкнутыми ладонями вытянуть за голову, затем быстро провести ими над телом, будто рассекая воздух топором, руки вытягивать как можно сильнее, корпус неподвижен. Повторить 10 раз.

— Установить крепко сомкнутые ладони на груди над солнечным сплетением и двигать сомкнутыми ступнями ног на 1–1,5 длины ступни вперед-назад, не давая им размыкаться. Повторить 10 раз.

— Двигать сомкнутыми ладонями и стопами одновременно в противоположные стороны, как бы растягивая позвоночник (от 10 до 60 повторений).

После этих упражнений перейти к основной части. Сомкнув ладони (перед грудью) и стопы, нужно оставаться в покое с закрытыми глазами и максимально разведенными коленями 5–10 минут.

Ослабленные больные могут выполнять упражнение только для рук, сидя на пятках, с сомкнутыми стопами.

6. Упражнения для позвоночника и живота.

— Подготовительная часть — исходное положение: стоя; сидя на стуле; сидя на полу, сложить ноги по-турецки; или, встав на колени, затем опуститься ягодицами на пятки сомкнутых ног. Полностью выпрямить спину и шею, распрямить плечи. Перед каждым движением и после него голова должна быть в вертикальном положении.

— Движение плечами вверх и вниз 10 раз.

— Наклоните голову направо 10 раз.

— Наклоните голову налево 10 раз.

— Наклоните голову вперед 10 раз.

— Наклоните голову назад 10 раз (подбородок направлен вниз).

— Поверните голову до отказа вправо 10 раз.

— Поверните голову до отказа влево 10 раз.

— Разведите руки, держа их в горизонтальном положении, а затем поверните голову один раз направо и один раз налево.

— Поднимите обе руки вертикально вверх и поверните голову один раз налево и один раз направо.

— Держа руки в вертикальном положении, сожмите как можно крепче ладони в кулаки, обхватив большие пальцы четырьмя другими пальцами. Затем согните и опустите руки, образовав ими прямой угол на уровне плеч (кулаки остаются сжатыми). Оставаясь в этом положении, максимально отведите локти назад и плавно отклоните голову назад, подняв подбородок вверх. Повторите упражнение 7 раз.

Расслабьте мышцы и посидите 2 минуты в свободной позе, затем переходите к выполнению основного упражнения.

— Основное упражнение. Встаньте на колени, разведите их в стороны, руки опустите на колени. Медленно раскачивайтесь: наклоняйте туловище влево и вправо из стороны в сторону так, чтобы центр раскачивания находился в копчике, а туловище от

копчика до макушки оставалось прямым. Одновременно в такт движению тела делайте вдох и выдох. Наклоняясь, при выдохе выпячивайте живот, выпрямляясь, на выдохе втягивайте его. Выполнять упражнение в течение 10 минут. Выполняется 50–55 наклонов в 1 минуту. Рекомендуется выполнять это упражнение по крайне мере в течение трех месяцев, прежде чем вы достигнете указанной частоты наклонов.

Лечение воздушными ваннами и контрастным душем.

1. Для усиления кожного дыхания применяют воздушные ванны. Этот метод стимулирует выделение мочевины и других шлаков из организма, облегчая усвоение кислорода через поверхность тела. Лечение воздушными ваннами служит профилактикой онкологических заболеваний. Помимо того, люди, болеющие раком, могут исцелиться, практикуя метод лечения воздушными ваннами от семи до одиннадцати раз в день. Обнажать тело нужно по нижеприведенной схеме. Следует снять, если возможно, даже трусы, чтобы все тело было открытым. Накрываться для согревания нужно одеялом, достаточно толстым и теплым для любого времени года (например, два хлопчатобумажных одеяла летом и одно стеганое — зимой). Для принятия контрастных ванн открывайте окна, на время согревания — закрывайте (если на улице холодно). Проследите, чтобы во время первых занятий температура воздуха в комнате не опускалась ниже 20 градусов, а затем постепенно снижайте температуру на один градус в неделю.

№ ванны	Продолжительность ванны	Продолжительность согревания
1	20 секунд	1 минута
2	30 секунд	1 минута
3	40 секунд	1 минута
4	50 секунд	1 минута
5	60 секунд	1,5 минуты
6	70 секунд	1,5 минуты
7	80 секунд	1,5 минуты
8	90 секунд	2 минуты
9	100 секунд	2 минуты
10	110 секунд	2 минуты
11	120 секунд	Полежать спокойно несколько минут одетым

Здоровый человек может принимать воздушную ванну стоя или сидя на стуле, использовать одно или два одеяла, для того

чтобы прикрывать свое тело. Больной человек может выполнять это упражнение лежа на кровати. В этом случае помогать ему снимать одеяло может другой человек. Человек, выполняющий это упражнение первый раз, в особенности если он слаб физически, должен следовать в течение первых пяти дней следующим рекомендациям:

Дни	**Максимальная длительность ванны (сек.)**
1-й	до 70
2-й	до 80
3-й	до 90
4-й	до 100
после 6-го	до 120

Одеяла должны быть достаточно теплыми, но не должны вызывать потоотделение. Время согревания может быть увеличено, если это нужно, но время пребывания в обнаженном виде должно строго соблюдаться. Пациент, принимающий воздушную ванну лежа на кровати с помощью ассистента, может изменять позу следующим образом: первые 50–70 секунд лежать на правом боку, затем 80–100 секунд на левом боку и оставшиеся 80–100 секунд на спине. Находясь в обнаженном состоянии, можно растираться руками или выполнять одно из следующих упражнений: «золотая рыбка», «капилляр». В то время, когда тело накрыто, пациент должен согреться, не прибегая к упражнениям. Лучше всего выполнять упражнение до того, как солнце начнет греть (до 10 утра), и после захода солнца. Больной или ослабленный человек может выполнять это упражнение в дневное, самое теплое время и постепенно делать его на 30 минут или на час раньше с таким расчетом, чтобы впоследствии начинать упражнение в 5 или 6 часов утра. Если упражнение выполняется натощак, то нужно это делать за час до еды, не раньше. Если после еды, то нужно подождать не менее 30–40 минут. Перед мытьем выполнять упражнение можно в любое время, но после приема ванны подождите не менее часа.

Для укрепления здоровья, как правило, упражнение выполняется три раза в день, но если это невозможно, делайте его один или два раза (утром и вечером). При некоторых заболеваниях необходимо выполнять это упражнение каждые два часа. Если нужно выполнять упражнение от шести до одиннадцати раз в день (к примеру, при заболевании раком), следует разработать график и строго следовать ему. Для профилактики упражнение

нужно выполнять регулярно в течение 30 дней, не прерываясь ни на один день. Затем можно сделать трехдневный перерыв и возобновить его снова на 30 дней. Потом повторите эту процедуру третий раз. Люди, страдающие хроническими заболеваниями, должны выполнять упражнение без перерыва в течение трех месяцев не более четырех раз в день и повторять эту процедуру в течение года.

Лечение воздушными ваннами вызывает различные реакции организма. Иногда больные страдают от зуда или сыпи на коже, но пусть вас такие симптомы не беспокоят. Они указывают на то, что через кожу удаляются различные вещества, накопленные в крови. При этом нельзя расчесывать зудящие места и лечиться примочками. Больной должен носить гигиеничное нижнее белье из хлопка, часто менять его. Зуд исчезнет через несколько дней. Иногда возникают желудочные боли, порой очень сильные. Это признак того, что излечение началось.

Контрастный душ или ванна предусматривают попеременное воздействие на тело теплой и холодной воды — не менее трех перемен. Наилучший результат достигается при 11 переменах, а иногда количество перемен доходит до 60, в зависимости от желания и состояния здоровья. Оптимальный эффект достигается, когда температура горячей воды составляет 41–45°, холодной — 14–15°. Процедура всегда должна заканчиваться холодной водой. Для лечебных целей первая холодная ванна длится 1 минуту, и столько же горячая. Их нужно чередовать. Если вместо ванны делать контрастный душ, следует обливать тело холодной водой, начиная с ног и постепенно поднимаясь вверх. Если нет душа, используйте ведро: одно ведро для ног, одно для коленей, одно для области пупка, одно для левого плеча, одно для правого, еще одно для левого и еще одно для правого, еще одно для правого и еще одно для левого — всего по три ведра на каждое плечо. Подбирая оптимальный режим, необходимо консультироваться с врачом или с хорошим практиком, имеющим опыт применения этой методики. Холодно-горячая ванна поддерживает организм в нормальном состоянии и помогает сохранить кислотно-щелочное равновесие.

По теории Ниши, нужно пить свежую воду маленькими глотками (30–50 г каждые полчаса). Другими словами, нужно пить, как минимум, 1 или 2 литра воды в день. Для того чтобы знать, какое максимальное количество свежей некипяченой воды мы

должны потребить, следует проверить цвет собственной мочи. Светлая моча означает, что вода потребляется в достаточном количестве.

Сокотерапия

Лечение онкологических заболеваний свекольным соком.

В научной медицине сок красной свеклы для лечения лейкемии и онкологических больных впервые применил А. Ференци и добился успеха, но еще древнегреческие врачи знали о целебных свойствах красной свеклы и применяли ее для лечения онкологических и инфекционных болезней и проказы.

Правила приема свекольного сока при лечении онкологических больных.

Пить сок рекомендуется на пустой желудок за 15 минут до еды теплым. Свекольный сок можно запивать любым другим соком или заедать черным хлебом, помидорами, квашеной капустой. Суточная доза свекольного сока — 600 мл. Эту дозу делят на 5 или 6 равных частей. Один раз сок принимать ночью, в 3–4 часа. Выжатый свекольный сок обязательно должен отстояться 1–2 часа. При лечении свекольным соком нужно поститься (без мясного) и съедать ежедневно днем или вечером 200 г вареной свеклы.

Лечение онкологических заболеваний морковным соком.

В качестве дополнительной терапии при раке получило широкое распространение лечение свежими соками, среди которых особое место занимает морковный. В зависимости от состояния человека сырой морковный сок можно пить от 1/2 л до 3 л в день. Этот сок помогает привести организм в нормальное состояние, повышает защитные силы организма. При лечении морковным соком нужно постараться исключить из пищи сахар, крахмал и любые мучные изделия. Перед началом лечения соками необходимо устранить все факторы, вызывающие нервное возбуждение, иначе лечение может оказаться бесполезным. Помните, что количество необходимого сока для организма зависит от его качества. Обычно нужно пить больше сока, полученного при помощи соковыжималки типа центрифуги, чем сока, полученного растиранием или гидравлическим процессом.

Морковный сок принимают 400 г на один прием.

Сок из моркови и шпината принимают также 400 г за один прием: две трети сока моркови и одна треть сока шпината.

Всегда следует помнить, что соки овощей являются строительным материалом для организма, а фруктовые соки очищают организм от продуктов распада и токсинов.

«Семь стаканов».

При раке различной локализации проводят поддерживающий курс смесью соков, именуемой в народе «семь стаканов». Взять по 250 мл морковного сока, сока красной свеклы, черной редьки, чеснока, лимона, 250 мл меда, 250 мл вина «Кагор». Все перемешать. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды, лучше на 50 г воды. В течение года провести не менее 5 курсов с перерывом 3–4 недели. Вместо «семи стаканов» можно пить вино «Кагор» или настойку (взять ягоды любой вишни или сливы (без косточек), насыпать в стеклянную емкость, по уровню ягод залить водкой и засыпать сахаром (на 1 литр водки — 1 кг сахара), настоять.

Применение мумие в онкологии

Мумие — одно из лучших природных средств, улучшающих минеральный обмен веществ в организме. Чтобы определить качество мумие, его нужно помять: хорошее мумие быстро размягчается, а мумие, имеющее примеси, остается твердым. Древние медики считали, что самое высококачественное мумие имеет черный цвет, мягкую консистенцию и блестящую поверхность. Мумие хорошо растворяется в воде. При онкологических заболеваниях мумие действует как средство, регулирующее функции организма и повышающее его сопротивляемость и иммунитет. Оно меняет состав периферической крови и насыщает организм микроэлементами.

При белокровии (лейкемии) мумие принимают курсами *(в аптеках продается мумие в таблетках по 0,2 г).* Длительность каждого курса — 30 дней. Затем делают перерыв на 10 дней и курс повторяют. Всего три курса. Пить первые 10 дней по 0,2 г, затем 10 дней по 0,3 г, еще 10 дней по 0,4 г 3 раза в день. Принимать перед едой за час-полтора рано утром, перед обедом и на ночь через 2–3 часа после ужина.

Как общеукрепляющее средство мумие принимают по следующей схеме: 2 г мумие растворить в 10 ст. л. теплой кипяченой воды и принимать в течение 10 дней рано утром натощак по 1 ст. л., затем перерыв 5 дней. Вторые 10 дней: растворить 2 г мумие в воде и пить натощак, а 2 г растворить в 10 ложках меда

и пить после ужина через 3–4 часа по 1 ст. л., затем перерыв 10 дней. Третьи 10 дней: пить водный раствор из 2 г мумие, 5 дней перерыв. Четвертые 10 дней: пить по 0,2 г водного раствора и 0,2 г медового раствора, затем перерыв 10 дней. Всего нужно провести 4 двадцатидневных курса мумиетерапии.

Методика применения водки с маслом Н. В. Шевченко

Налить в баночку 30–40 мл нерафинированного подсолнечного масла (лучше брать масло, изготовленное с наименьшим количеством всяких технологических операций; масло не должно быть горьким; цвет, сила запаха значения не имеют). Добавить 30–40 мл 40-процентного спирта или водки (крепость самогона, спирта необходимо доводить как можно точнее до 40°), плотно закрыть смесь крышкой и активно потрясти пару минут, сделать выдох и как можно быстрее выпить. Принимать смесь следует 3 раза в день за 15–20 минут до еды (в этот промежуток времени категорически запрещается пить и есть) по возможности через равные промежутки времени, например в 9, 14, 19 часов. Есть нужно 3 раза в день, не чаще. До утреннего приема смеси нельзя ничего пить. Пить смесь 10 дней подряд. После первой и после второй десятидневок приема смеси перерыв 5 дней. После третьей десятидневки необходим перерыв в две недели. Это первый курс лечения. Далее повторять курсы таким же образом до выздоровления, но не менее двух лет, а лучше три года. Ни в коем случае нельзя менять указанные выше дозы и сроки лечения. В двухнедельные перерывы между употреблением смеси нужно показываться врачам и проходить любые необходимые обследования: томографию, УЗИ и т. д. После каждого цикла лечения делайте клинический развернутый анализ крови, взвешивайтесь. Никакие другие противораковые методы лечения народной медицины при лечении по методу Шевченко применять нельзя. При лечении рака пищевода, желудка лучше помогает смесь 40 мл масла и 40 мл водки. Детям старше 12 лет нужно принимать «взрослую» дозу лекарства: 30 мл масла на 30 мл водки. Детям младше этого возраста дозу следует рассчитывать так: 0,6 мл масла на 0,6 мл водки на каждый килограмм веса тела. Например, вес ребенка составляет 20 кг, разовая доза составит: 20 умножить на 0,6=12 мл масла и 12 мл водки. Можно заранее наливать масло и водку в баночку кратно одной дозе и

брать ее с собой на работу и т. д. Можно заготовить заранее такие баночки-дозы на несколько дней вперед.

Питание. Допустимые лекарства при лечении по методу Шевченко.

С первого дня лечения старайтесь как можно меньше пить алкогольных напитков, в том числе пива (лучше совсем отказаться от приема алкоголя). Курящим следует поскорее бросить курить. Во все дни и годы лечения избегайте употребление всего молочного, кисломолочного, мясного, рыбного, жирного, сладкого (к сладкому относятся мед, арбузы, дыни и все сладкие ягоды и фрукты). Все остальное можно в меру. Голодать нельзя. В борьбе с тошнотой хорошо помогают подсоленное яйцо (всмятку) и томатный сок, все кислые ягоды, зеленый чай с лимоном. Ограничения в питании действуют одинаково и в дни приема смеси, и в перерывах. Солить пищу, есть хлеб любых видов можно и нужно. Абсолютно запрещенных продуктов нет. По чуть-чуть иногда можно есть все. Но учтите: питье смеси при строгом соблюдении диеты помогает намного лучше, чем если есть и пить все подряд. Чем тяжелее болезнь — тем строже соблюдать диету. По граммам еда и питье не нормируются. Еда и питье не должны быть очень горячими и очень холодными. Чай можно заваривать не только традиционных сортов, но и из различных трав, листьев, кислых ягод и фруктов. Чаепитие не должно превращаться в траволечение. Можно заваривать шиповник, лучше в термосе. Кофе пить не следует. Нельзя пить соки из сладких овощей (в том числе свекольный и морковный). Разрешаются несладкие компоты, морсы, кисели. Магазинные соки, газировку всех марок и любую минеральную воду пить не рекомендуется. Низкокалорийные заменители сахара не запрещаются. Нельзя внутривенно вводить глюкозу. Любые сладости — антагонисты маслу с водкой. Запрещается принимать лекарства, полученные методом генной инженерии с присоединением человеческой крови (реаферон, виферон и др.). Нельзя переливать кровь и ее фракции. Можно принимать все успокаивающие, снотворные, мочегонные, сердечные средства. Разрешаются все ненаркологические обезболивающие, в том числе: анальгин, но-шпа, димедрол, вольтарен и их аналоги. Раковые язвы следует промывать фурацилином или перекисью водорода, отваром коры дуба. Смазывать раковые язвы можно только сме-

сью водки с маслом, обильно, 3 раза в день после еды и только в те дни, когда нужно пить масло с водкой. Язвы можно закрывать несколькими слоями марли, пропитанной против прилипания мазью левомеколь.

Применение в онкологии растительных ядов по С. И. Цветкову

По убеждению С. Н. Цветкова, рак можно победить только ядом. Из наиболее часто используемых растительных ядов можно выделить следующие: болиголов, аконит, алоказия, безвременник, табак, чемерица, барвинок розовый, мухомор.

Рассмотрим лечение растительным ядом на примере болиголова. Настойку болиголова можно использовать при любых видах рака, впрочем, как и настойки всех других перечисленных ядовитых растений, но наиболее эффективно болиголов поможет при поражениях молочных желез, головного и спинного мозга, предстательной железы, желудка, легких. Для получения сильной настойки необходимо залить 70-процентным спиртом свежесорванное растение, а именно: незрелые семена (ими заполнить банку на 2/3 объема, а лучше — на 3/4 объема) и залить спиртом прямо в поле. Уже после недельного настаивания можно употреблять настойку. Цветков считает, что только большие дозы болиголова (например, 240 капель) оказывают воздействие на раковую опухоль. При плавном увеличении количества капель настойки болиголова отравления не происходит. Максимальное количество капель определяется индивидуально. Нужно начать плавно увеличивать дозу яда до появления первых признаков отравления: тошноты, рвоты, головной боли, поноса. Это может быть и 60, и 260 капель настойки. При этом нужно сразу сдать общий анализ крови. Если при этом количество лейкоцитов упало до 3,5 x 10 в 9 степени, или снизилось количество тромбоцитов меньше чем 150 x 10 в 9 степени, то количество капель болиголова больше не нужно увеличивать, а наоборот, снизить на 3–5 капель и так пить, не снижая дозу, чем дольше, тем лучше. Возникает вопрос: если эффективны только большие дозы яда, как быстрее их достичь (ведь опухоль развивается быстро)? Цветков рекомендует начинать прием болиголова с 3 капель и увеличивать на 3 капли каждый день, то есть: 3, 6, 9, и т. д. Настойка болиголова принимается по каплям на 1/2 стакана холодной кипяченой воды утром натощак за один час до еды.

Количество воды постепенно довести до 200 мл, прибавлять понемногу через каждые 15 капель. Для тех, у кого организм еще силен, рекомендуется прием болиголова 2 раза в день. Если вы пропустили первые признаки отравления и отравились, необходимо пить кислый морс или сок, сделать промывание кишечника, принять до 15 таблеток активированного угля или полифепан, выпить холодный крепкий чай или кофе (при сильном понижении давления). Следует прекратить прием болиголова на 3 дня, после чего снизить дозу на 5–7 капель и так продолжать пить, а через неделю сдать анализ крови. Что может послужить поводом для снижения дозы? Снижение показателей крови — лейкоцитов или тромбоцитов — ниже нижнего предела; ухудшение общего состояния при хороших параметрах крови; нарушение работы внутренних органов. При этом рекомендуется давать различные травы для поддержания того или иного органа. Что можно еще порекомендовать при лечении ядами? Из рекомендуемого списка можно составить сбор из 5–7 трав и использовать при лечении:

— для улучшения функции печени: володушка, барбарис, репяшок, солянка холмовая, копытень, татарник;

— для уменьшения отеков и поддержания функции почек: подмаренник, стальник, красный корень, рододендрон, будра, ястребинка, дрок;

— для легких: синюха, бедренец, синеголовник, паслен красный;

— для головного мозга, расширения сосудов при раке головного мозга: белозор болотный, барвинок, омела, василистник, сон-трава;

— для восстановления опорно-двигательного аппарата: сабельник, окопник, чернокорень, аконит, мухомор;

— для снятия болевого синдрома: белена, дурман;

— для снятия страха, тревоги: пион, синюха, паслен черный, луносеменник;

— для повышения давления: татарник, мордовник, эфедра, льнянка.

Способ приготовления и применения в большинстве случаев классический: 1–1,5 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять 30–40 минут, процедит, отжать, добавить кипяток до стакана и пить по 1/3 стакана 3 раза в день. Почти всегда в лечебных комбинациях Цветков применяет АСД-2. АСД-2 явля-

ется катализатором (усилителем) всех вводимых в организм препаратов *(продается в аптеке).*

Ориентировочная схема приема трав и АСД-2.

7.00 — наст. болиголова
7.30 — АСД-2
8.00 — сбор трав
8.20 — завтрак
12.00 — настой болиголова
12.30 — АСД-2
13.00 — сбор трав
13.20 — обед
18.00 — настой болиголова
18.30 — АСД-2
19.00 — сбор трав
19.20 — ужин

Для тех, кто принимает болиголов один раз, — пить только утром. Без приема АСД-2 придерживайтесь схемы: болиголов — сбор трав. АСД-2 пить по 1 ч. л. с водой.

Методика Цветкова — жесткая. Те, кому жесткие методы не подходят, должны воспользоваться другими методиками.

Следует помнить, что прием настойки индивидуален и зависит от многих факторов, поэтому лучше проводить лечение под контролем специалиста по данному вопросу.

Схема интенсивного лечения АСД–2 по методу профессора Н. Н. Алеутского

Флакон АСД-2 не вскрывать, хранить в холодильнике или в темном месте. Для ежедневного приема отсасывать разовым шприцом (он герметичен со стороны поршня за счет колпачка) по 2–5 мл и капать с носика. Разводить в 50 мл воды. Запивать настоем травы душицы — 1 ч. л. на стакан крутого кипятка, настоять 40 минут. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день.

Первый вариант приема (щадящий). Курс — 25 дней Затем 10 дней перерыв. По 5 капель 4 раза в день до еды (8, 12, 16, 20 часов). В дни перерыва принимать трихопол — по 1 таблетке 3 раза в день. Курс — 10 дней.

Второй вариант (при хорошей переносимости и по назначению консультанта): 5 капель 4 раза в день, 6 капель 4 раза в день, 7 капель 4 раза в день, и так увеличивать по одной капле

до 15 капель. После этого принимать по 15 капель 4 раза в день в течение месяца с обязательным анализом крови.

Третий вариант. Принимать от 1 капли до 40 и в обратном порядке — от 40 капель до одной.

Местно (влагалищные орошения или микроклизмы в прямую кишку на ночь): 12 капель на 10 мл теплой воды. Курс — 25 дней.

Советы доктора В. А. Нерезова по употреблению растительных ядов

Прежде чем начать курс лечения ядами, нужно пройти пробу на чувствительность к ним. На стакан воды взять 1 каплю сока болиголова или любого другого ядовитого растения (чистотел, аконит, вех ядовитый и т. д.), или 1 ч. л. уже разведенной в должной пропорции сулемы (взять иголку средней величины со стороны ушка, куда заводится нитка, и зачерпнуть ею чистый порошок сулемы, сколько останется на игле, растворить в 500 мл воды. Более точно: взять хирургическую сулему в разведении 1:1000. В 250 мл разведения добавить 750 мл воды. Сулему принимают при относительно здоровых почках). Проводить пробу только одного раствора, не смешивая с другим. Один стакан нужно выпить за 12 часов. Если все нормально, на следующий день эту же дозу растворить в 1/2 стакана воды, опять выпить за 12 часов. Все нормально, на третий день развести ту же дозу в четверти стакана и снова выпить за 12 часов. Если не появятся боли, головокружение, слабость, — можно начинать лечиться растительными ядами и сулемой. Пробу провести обязательно: есть люди, которые совершенно не переносят то или иное вещество. Доктор Нерезов был убежден, что злокачественные опухоли нельзя вылечить одним лекарством. Как минимум, их должно быть три — скажем, сулема, болиголов, аконит или вех ядовитый.

Рекомендации по сбору болиголова.

Лучший болиголов — это степной. Хороший болиголов невысокий, а тот, что растет на берегах озер, — высокий, его нужно брать в два раза больше. У болиголова характерный запах, поэтому когда его собирают, подходят с подветренной стороны, иначе потом будет болеть голова. Низкорослого болиголова нужно класть одну треть объема сосуда, который берете

с собой. Набирать понемногу, измельчать, и — в банку, а в ней уже должна быть водка, самогон или спирт в 50-процентном разведении. Дома довести объем жидкости в банке до полного, настоять 21 день. Принимать можно с седьмого дня, если есть такая необходимость. Если до лечения растительными ядами больной проводил химиотерапию, нужно до начала курса хотя бы частично вывести из организма «химию». Для этого взять полный стакан льняного семени, высыпать в трехлитровую кастрюлю кипящей воды и затем томить на водяной бане от двух до шести часов. Принимать не менее одного литра в день, можно добавлять мед. Это нужно делать в течение двух недель. Если мучают запоры, отвар пить с семенами.

В. А. Нерезов неоднократно убеждался в эффективности лечения онкологических больных мухоморами. Три небольших гриба на пол-литровую бутылку спирта, водки или самогона. Спирт наполовину развести водой. Настоять три месяца. Начинать прием с одной капли, довести до одной чайной ложки. Растворять в воде (как болиголов, см. выше) и пить за 30 минут до еды. Грибы брать молодые, пока еще не распрямилась шляпка. Другой способ: в трехлитровую банку плотно набить до верха шляпки мухоморов, ножки отрезать деревянным ножом. Положить груз, закрыть крышкой, сверху залить воском или парафином. Затем нужно закопать банку на глубину 70 см и держать три месяца. После чего достать, там скопится сок. Его отфильтровать через вату или многослойную марлю. На 250 г сока взять 750 граммов водки. Первый курс — от одной капли до 10, второй — от одной до 15, третий — от одной до 25. И каждый раз возвращаться к одной капле. Затем перерыв. Принимать при злокачественных и доброкачественных опухолях. Если в процессе лечения появились слабость, головокружение, нужно уменьшить дозу.

Предположим, у вас нет болиголова и других упомянутых веществ. Можно всегда найти картошку «синеглазку». Положите ее в ящик и поставьте в солнечное место. Через месяц появятся зеленые ростки. Мелко их нарежьте, положите в любую бутылку (от 1/3 до 1/2 объема) и доверху заполните водкой. Настоять не менее 21 дня. Принимать от 1 капли до 40 и обратно до 1 капли, затем перерыв 2–3 дня. Как и болиголов, нужно настой растворять в воде: до 10 капель — в 50 граммах, до 30 — в 150, свыше — в 200 граммах воды. Выпивать сразу за 30 ми-

нут до еды. Затем следует второй курс: довести один прием от одной капли до 50–60 капель (если позволит состояние здоровья), затем снижать дозу до одной капли. Третий курс — довести прием до 100 капель. Между курсами короткие перерывы. Этот метод также способствует выведению из организма солей и омолаживает его.

Доктора Нерезова часто спрашивали, полезны ли голодания, что есть и пить больному раком. В отношении чистки при помощи голодания — он против: онкобольные и так истощены. В рационе больных должны быть сырые овощи (капуста кольраби, сельдерей, дайкон, корень лопуха, петрушка и т. д.) и натуральные соки (особенно красной свеклы, моркови, капусты, картофеля).

Методика лечения рака М. В. Голюка

Курс лечения длится три месяца и состоит в том, что последовательно пьют следующие настойки:

— Настойку марьина корня — все три месяца 3 раза в день за 30 минут до еды по 30–40 капель на прием.

— Настойку бадана — 3 дня подряд 3 раза в день за час до еды по 2–3 ч. л. Корень бадана измельчить до размеров гречневой крупы, положить в эмалированную посуду и на каждые 50 г корня добавить 350 мл кипяченой воды 60°. Укутать (лучше в термосе) и настоять 8 часов. Корень оставить в настое, хранить в прохладном месте. На каждые три дня готовить свежий.

— Настойку чистотела — следующие 3 дня по десертной или столовой ложке 3 раза в день за 40 минут до еды. (12 г сухой травы положить в темную бутылку, залить 1/2 л водки, настоять 5 суток, процедить).

— Настойку элеутерококка — следующие 3 дня подряд по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. (100 г мелко раздробленного корня поместить в 700-граммовую темную бутыль, залить 1/2 л водки, настоять 10 суток).

Каждую из настоек принимают на фоне марьина корня по три дня в указанном порядке все три месяца. Настойки на водке нужно разбавлять в три раза водой.

Экстракты пиона и элеутерококка продают в аптеке.

При метастазах в печень все препараты готовить на воде: 30 г сухой травы чистотела в 500 мл воды довести до кипения в эмалированной посуде, снять с огня и дать постоять 10 минут, процедить, слить в темную бутылку и хранить в прохлад-

ном месте. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 10 минут до еды. Марьин корень — это бытовое название пиона уклоняющегося.

Рекомендуется на область опухоли делать компресс 2 раза в день в течение 1–1,5 месяцев из настоя бадана, разведенного в 2 раза водой. Затем 1,5–2 месяца компрессы делать из неразведенного настоя бадана. После 30-дневного перерыва курс можно повторить.

При применении этой методики доктор В. А. Нерезов рекомендует проводить отдельные курсы лечения мумие.

Тодикам-идеал (волгоградский вариант)

Тодикам-идеал — это медицинский препарат, экстракт зеленых грецких орехов на керосине. Многие не могут его употреблять, так как он изготовлен с применением керосина. Волгоградские ученые подобрали другой растворитель для зеленых грецких орехов. Тодикам-идеал эффективен при лечении рака различной локализации, болезней желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, кожных, простудных и многих других заболеваний. Противопоказан при повышенной чувствительности к компонентам препарата, йодизме.

Способы применения:

С профилактической целью препарат принимают внутрь, начиная с одной капли на 1/2 стакана воды за 30 минут до еды, ежедневно увеличивая на одну каплю до 24, а затем снижая с 24 до одной капли. Затем делают перерыв в течение месяца и повторяют курс по мере необходимости.

При раковых опухолях различной локализации препарат принимают курсами:

1-й курс: 1 неделя — по 20 капель, 2 неделя — по 30 капель, 3 и 4 недели — по 40 капель. Принимать 3 раза в день за 20 минут до еды, не запивая водой, и делать компресс из тодикама на 20 минут ежедневно на область печени. Марлевую салфетку, сложенную вчетверо, пропитать 1 ч. л. препарата, сверху наложить пергаментную бумагу и слой ваты, после снятия компресса во избежание ожога участок кожи обрабатывается противоожоговым аэрозолем. Перерыв до 2-го курса — 1 месяц.

2-й курс: 1 неделя по 1 ч. л., последующие три недели — по 1 дес. л. Принимать 3 раза в день за 20 минут до еды и делать компрессы на область печени. Перерыв 1 месяц.

3-й курс: 1 неделя — по 20 капель, 2 неделя — по 30 капель, 3 неделя — по 40 капель, 4 неделя — по 1 ч. л. и компресс на область печени.

III. Краткое описание онкологических заболеваний различной локализации. Рецепты народной медицины

Рак языка, гортани, ротовой полости

Рак языка может быть ороговевающим и неороговевающим. Среди злокачественных опухолей языка он занимает ведущее место. В возникновении этого заболевания большую роль играют такие факторы, как курение, жевание бетеля, хронические травмы (например, осколком зуба, неправильно подогнанными протезами и т. д.), химические ожоги, привычка к употреблению очень горячей пищи. Большую роль в возникновении заболевания играют недоброкачественная пища и продукты ее распада. Наследственность также может иметь значение в развитии этой опухоли.

При этом заболевании обычно жалуются на боль при приеме пищи и разговоре, слюнотечение, нарушение вкусовой чувствительности, плохой запах изо рта. Боль носит постоянный характер, часто отдает в ухо, нижнюю челюсть и шею. В месте локализации болей определяется припухлость, твердый инфильтрат или язвочка. Рак языка быстро дает метастазы в близлежащие лимфатические узлы. Наиболее часто рак возникает на слизистой оболочке средней трети языка на боковых поверхностях. Прогноз заболевания благоприятен в случае своевременного распознавания и лечения.

Методы народной медицины в лечении этого заболевания являются в основном вспомогательными.

Рецепты

◆ Календула лекарственная (ноготки). Препараты из соцветий календулы широко применяются при онкологических заболеваниях полости рта, языка, горла, губы. Настой: 2 ст. л. цветков залить 200 мл кипятка, настоять 2 часа, процедить. Полоскать горло 3–4 раза в день.

Отвар цветков: 2 ст. л. сухих цветков залить 300 мл кипятка, кипятить на слабом огне 10 минут, процедить. Использовать для полосканий.

Мазь: свежий сок календулы смешать с ланолином или свежим свиным салом в соотношении 1:10. Мазь можно готовить и из сухих цветков календулы, растертых в порошок.

◆ Взять 10 г сухой травы грушанки зонтичной на 100 мл кипятка. Кипятить 3 минуты, настоять 1 час, процедить. Полоскать горло 3–4 раза в день. Параллельно принимать отвар внутрь по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

◆ Порошком из высушенных корней лютика ползучего присыпать язвочки при раке языка. Внутрь не принимать. Слюну сплевывать.

◆ 3 стакана лаврового листа измельчить и залить 500 мл водки. Настоять 14 дней в темном и теплом месте. Процедить и принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день. Средство используется для лечения опухолей глотки и языка.

◆ Настойка из корневищ и корней валерианы лекарственной применяется как обезболивающее средство при раке языка, горла, прямой кишки. 1 ст. л. сухих измельченных корней и корневищ валерианы залить стаканом прохладной воды, настоять 12 часов в закрытой посуде. Принять всю дозу мелкими глотками на ночь или использовать для микроклизм при раке прямой кишки.

◆ Припарки и компрессы из семян горчицы черной применяют при раке горла и кожи как наружное средство.

◆ Отвар листьев ольхи клейкой применять как внутреннее, так и наружное средство при раке ротовой полости, языка, горла, пищевода, желудка. 3 ст. л. сухих листьев залить 300 мл кипятка, настоять на кипящей водяной бане 20 минут, охладить при комнатной температуре в течение 1 часа, процедить. Применять внутрь по 1/2 стакана 3 раза в день или использовать для полосканий.

◆ Свежий сок и ягоды шелковицы черной, принимаемые внутрь, высушивают язвы ротовой полости, способствуя их заживлению. Препараты шелковицы задерживают развитие опухолей.

◆ 2 ст. л. измельченной геморройной травы (подмаренник цепкий) залить 600 мл кипятка, настоять 3 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день в горячем виде маленькими глотками при раке языка и молочной железы.

◆ Арбузный мед. Полезен для всех онкологических больных. Готовят арбузный мед из сладких спелых арбузов. Мякоть арбуза протирают через сито или дуршлаг, процеживают и ставят на огонь. Пену, появляющуюся при кипении, снимают, сок проце-

живают и снова кипятят на медленном огне, постоянно помешивая. Когда объем жидкости уменьшится в 5 раз, проверяют готовность каплей (если не капля не растекается — мед готов). Хранить арбузный мед следует в неплотно закрытых стеклянных банках. Принимать по 1 ст. л. 4–5 раз в день.

◆ Корни бархатца амурского обладают противоопухолевой активностью и используются для лечения онкологических заболеваний полости рта, пищевода, желудка, внутренних органов. Настой: 1 ст. л. измельченных корней залить стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 15 минут, охладить в течение 1 часа при комнатной температуре, процедить. Пить по 2 ст. л. 3 раза в день, заедать 1 ч. л. меда.

◆ Из цветков растения башмачка пятнистого готовят водный настой и спиртовую настойку.

Настой: 2 ст. л. цветков залить 300 мл кипятка, настоять 2 часа, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Настойку готовят на спирту в соотношении 1:10. Настоять 14 дней в темном месте, процедить. Принимать по 15 капель 3 раза в день перед едой. Препараты башмачка пятнистого применяются при всех истощающих и долготекущих заболеваниях.

◆ Белозор болотный. В лечебных целях используют надземную часть растения. 1 ч. л. измельченной травы залить 300 мл кипятка, настоять 3 часа в темном и теплом месте, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день. *Необходимо соблюдать осторожность! Растение ядовито!*

◆ Измельчить 3 стакана лаврового листа, залить 1/2 л водки. Настоять в темном месте 12 дней. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день до излечения.

◆ Дурнишник обыкновенный. Лечат соком свежей травы или дымом от сжигаемых семян. Для этого горсть семян насыпать в жестяной чайник и держать на огне, пока не пойдет дым. Дышать нужно, вставив в носик чайника трубку, или обмотать носик чистой холщовой тряпкой, чтобы не обжечь губы.

Рак пищевода

Одним из важнейших симптомов рака пищевода является затруднение при глотании твердой, а затем и жидкой пищи. Боли встречаются довольно часто, хотя иногда они могут и отсутствовать. Иногда, на ранних стадиях болезни, единственным симптомом является икота. Из других признаков заболевания можно отметить слюнотечение, рвоту, срыгивание. Рвота

обычно характерна для позднего периода болезни и возникает через короткое время после приема пищи. Рак пищевода сопровождается прогрессирующим снижением аппетита, резким исхуданием, хронической интоксикацией и обезвоживанием организма.

Рецепты

◆ Повидло из плодов бузины черной или красной — ценное лекарственное средство при лечении рака пищевода и желудка.

◆ При лечении рака пищевода и желудка рентгеновскими лучами применяют облепиховое масло. Масло назначают внутрь по 2 ст. л. 3 раза в день в течение всего курса облучения, а также 2 недели после облучения.

◆ Порошок из корня лопуха пить при раке пищевода и желудка по 1 г (на кончике ножа) 3 раза в день. Сок лопуха смешать в равных частях с медом и спиртом, настоять 7 дней в темном месте, периодически помешивая. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день перед едой.

◆ Сок и экстракт брусники принимать внутрь при лечении рака пищевода и желудка. Как наружное средство кашица из ягод брусники полезна при раке кожи. 1 ст. л. измельченных листьев брусники залить стаканом горячей воды, кипятить на водяной бане 15 минут, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

◆ Настой травы вероники применяется в народной медицине для лечения рака пищевода и желудка. 2 ст. л. сухой травы залить 400 мл кипятка и настоять в теплом месте 2 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

◆ Сок жерухи лекарственной принимать по 1 ч. л. 3 раза в день перед едой при опухолях пищевода, желудка и внутренних органов. Свежие листья использовать для приготовления салатов. Для приготовления настоя 20–25 листьев жирухи заваривать и пить как чай 3–4 раза в день.

◆ С давних времен препаратами княжика сибирского лечили онкологические заболевания различной этиологии. Настой цветков: 1 ч. л. цветков залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 2 ст. л. 3 раза в день во время еды. Отвар травы: 1 ч. л. измельченной травы залить 1 стаканом горячей воды, кипятить на водяной бане 30 минут, настоять 1 час, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день после еды.

Рак желудка

По частоте поражения злокачественными опухолями желудок занимает первое место у мужчин и второе у женщин (у них на первом месте рак матки). Чаще всего встречается это заболевание в возрасте от 40 до 60 лет. Ученые считают, что в возникновении рака желудка большую роль играют наследственные факторы, прием чересчур горячей пищи и вредные привычки человека. Предраковыми заболеваниями считаются язвенная болезнь желудка, хронический атрофический гастрит и некоторые другие заболевания.

В течении рака желудка можно выделить 2 периода:

1. Начальный, или ранний, в большинстве случаев протекает скрыто, проявляясь время от времени желудочным дискомфортом и малохарактерными признаками, такими, как чувство тяжести в подложечной области, беспричинное понижение аппетита, отвращение к еде и т. д. Из других признаков иногда в это время отмечаются отрыжка, иногда тухлым, тошнота. Болевые проявления или слабо выражены, или отсутствуют.

2. Период развитого, прогрессирующего рака характеризуется значительным похуданием, постоянными мучительными болями в подложечной области и рвотой.

Лекарственные растения, применяемые при раке желудка, значительно улучшают состояние больного, а в некоторых случаях при рано начатом лечении помогают избавиться от болезни.

Рецепты

◆ Лопух малый. Отвар листьев, собранных в период цветения, пьют как чай. Очень эффективен свежий сок лопуха, который пьют по 1 дес. л. 3 раза в день. Отвар корня лопуха принимают по 1 ст. л. 3–4 раза в день. 15 г корня кипятить на слабом огне 15 минут, настоять 1 час, процедить. Корень лопуха можно тереть на терке, как хрен, и принимать в пищу в неограниченном количестве. Порошок корня смешать с медом и спиртом в равных долях, настоять 3 дня и пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

◆ 2 ст. л. измельченных корней аконита залить 1 литром водки и настоять 3 суток в теплом, темном месте, периодически встряхивая. Процедить состав через многослойную марлю. Принимать по 3 капли до еды 3 раза в день, запивая водой.

◆ Лечение чистотелом.

1. Для лечения рака желудка и внутренних органов смешать 60 мл мятных капель, 20 мл водного экстракта чистотела и

300 мл сиропа шиповника. Состав принимать по 1 ст. л. 6 раз в день.

2. 1 ст. л. сухой измельченной травы чистотела залить 300 мл кипящей воды, кипятить на медленном огне 5 минут, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

3. Сок чистотела пить с водой или молоком по каплям. Начинать с одной капли и, ежедневно прибавляя по 1 капле, дойти до 15. Затем уменьшать дозу на 1 каплю и довести до 1 капли. Перерыв 10 дней, после чего курс лечения повторить.

◆ Приготовить отвар из корня пиона уклоняющегося: 1 ст. л. измельченного корня на стакан воды. Кипятить 15 минут, настоять 1 час, принимать по 100 мл 3 раза в день. По другому рецепту отвар корней пиона готовить следующим образом: 60 г корней на 600 мл воды. Кипятить до получения 200 г отвара. Пить по 1 ст. л. 2–3 раза в день.

◆ Отвар корней бузины травянистой 20:200 пить без меры.

◆ Отвар цельных семян льна обыкновенного (1 ст. л. на стакан кипятка). Кипятить 10 минут, настоять 1 час. Принимать по 50 мл 3 раза в день после еды с семенами.

◆ Отвар из цветков клевера лугового (20 г на 200 мл кипятка) принимать по 2 ст. л. 3 раза в день. Чай из цветков клевера пить по 100 мл 3 раза в день. В пищу больного можно добавлять высушенные и измельченные в порошок цветочные головки клевера.

◆ Приготовить настой из цветков ноготков лекарственных (календулы) из расчета 2 ч. л. цветков на стакан кипятка — суточная доза. Настойка календулы (аптечный препарат) принимать по 30–40 капель 3 раза в день. Настойка календулы снимает раковую интоксикацию, улучшает сон и общее состояние больного.

◆ Для лечения использовать отвар ягод или корней можжевельника обыкновенного: 1 ст. л. на 200 мл воды, кипятить 10 минут, принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

◆ Принимать настой из вероники лекарственной: 2 ч. л. сухой травы залить 2 стаканами кипятка, настоять 2 часа в закрытой посуде, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

◆ Препараты из растения дурнишника обыкновенного применяют при раке желудка, кожи, легких. Используют все растение вместе с корнем. Настой: все растение вместе с корнем измельчить, 1 ч. л. залить стаканом кипятка, настоять 1 час в теплом месте, процедить. Пить по 200 мл 2–3 раза в день после

еды в теплом или горячем виде. Настойка: все растение вместе с корнем пропустить через мясорубку, отжать сок. Смешать сок с водкой в соотношении 1:1, плотно закрыть и держать в темном прохладном месте. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день.

◆ 1 ст. л. сухой травы зверобоя продырявленного залить 300 мл кипятка, настоять 2 часа в плотно закрытой посуде, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

◆ При раке желудка, матки и печени использовать водный настой молочая. Траву заваривать как чай и пить по 1 стакану 3 раза в день перед едой. Порошок из сухой травы принимать по 1 г 3 раза в день. Сок молочая, разведенный в воде 1:100, принимать при раке желудка. Наружно сок молочая применять при раке кожи, губы, груди, при лечении канцерогенных язв.

◆ Облепиховое масло пить по 1/2 ст. л. при раке пищевода и желудка.

◆ При сильных болях в области желудка или кишечника пить сок огурца посевного с медом или сахаром.

◆ Настой из травы пастушьей сумки принимать при раке и язве желудка, при фиброме матки. 1 ст. л. сухой травы залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Пить по 2–3 ст. л. 3 раза в день до еды.

◆ Подорожник большой снимает спазм и болевые ощущения в области желудка и кишечника, используется для лечения рака желудка, кишечника и легких. При раке желудка приготовить смесь из хорошо измельченных свежих листьев подорожника с сахарным песком 1:1 и настоять в теплом темном месте в течение 14 дней. Смесь принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за полчаса до еды. Листья подорожника можно заваривать и пить как чай 3 раза в день. На зиму заготовить порошок из сухой травы подорожника и пить его по 1 г 3 раза в день при раке желудка и легких. Наиболее эффективным препаратом является сок подорожника. Для его получения все растение пропустить через мясорубку и получившуюся кашицу процедить через плотную ткань. Если сок получился слишком густым, его развести водой 1:1. Сок или сок с водой кипятить 3 минуты на слабом огне и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день вместе с медом. Для длительного хранения сока его смешать со спиртом в соотношении 2:1.

Листья подорожника собирают в первую неделю после начала цветения, рано утром (когда не сошла роса).

◆ Чернику обыкновенную принимать в любом виде (ягоды, сушеные листья и плоды, варенье, чай с листьями и плодами) при раке желудка, кишечника и лейкозах.

◆ Отвар из травы тимьяна обыкновенного принимать при неприятном запахе изо рта, раке желудка. 1 ст. л. сухой травы залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

◆ Настой корневищ сабельника болотного (1 ст. л. на стакан кипятка, настоять 1 час, процедить) принимать при раке желудка и молочной железы. Настойку сабельника болотного готовить из смеси корневищ и листьев, взятых поровну. Стеклянную поллитровую банку полностью заполнить сырьем, залить доверху водкой, настоять две недели в темном месте, периодически взбалтывая. Пьют настойку по 1 ч. л. 3 раза в день.

◆ Настой или отвар фиалки душистой принимают при раке желудка, гортани, горла, языка. Наружно его используют в качестве обмываний при злокачественных язвах и наружных опухолях. Настой: используется все растение. 4 ст. л. смеси цветков, листьев и корневищ настоять 3 часа в 1 литре кипятка (плотно закрыть), процедить. Пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день. Настойка: применять внутрь при раке кишечника, желудка, горла, гортани, матки. 20 г смеси всего растения залить 200 мл водки или спирта, настоять две недели в темном прохладном месте, периодически взбалтывая, процедить. Пить по 15 капель 3 раза в день до еды.

◆ Взять 2 ст. л. сока алоэ, полученного из растения не моложе трех лет (до этого срезанные листья должны 3 дня полежать в холодильнике). Соединить сок с 500 г коньяка хорошего качества. Отдельно взять 3 свежих листа от комнатного растения пеларгония, залить 60 г кипятка, поставить в кастрюлю с горячей водой, укутать и оставить на ночь настаиваться. Утром настой процедить, влить в коньяк с алоэ и добавить 3 капли настойки йода. Принимать по маленькой коньячной рюмке 2 раза в день натощак утром и на ночь. В первые дни обострятся боли, особенно ночью. Через 10–15 дней могут появиться кровянистые выделения. Затем наступает стойкое улучшение.

◆ Сосновая живица. Принимать по 25–40 капель 3 раза в день за 20 минут до еды, запивая 50 г кипяченой воды.

◆ Рецепт профессора Савицкого. Смесь из 200 г бефунгина (экстракта чаги), 50 г тысячелистника, 50 г сосновых почек,

50 г травы полыни обыкновенной залить 3 л кипяченой воды, держать 2 часа на медленном огне и настоять сутки в тепле. Затем добавить 200 г сока алоэ, 250 г коньяка, 50 г натурального меда. Закрыть и настоять 4 дня. Принимать по 1 ч. л. за 1 час до еды 3 раза в день.

◆ Корень лопуха выкапывают весной или осенью, трут на терке, как хрен. Едят без дозировки натощак, за 30 минут до еды.

◆ Керосин, очищенный через фильтр «Родничок», пить по 1 ч. л. 3 раза в день за 20 минут до еды. Принимать и при раке прямой кишки.

Рак прямой кишки

◆ Взять кости здорового только что зарезанного животного и жечь на огне до тех пор, пока они не примут вид жженой извести. Истолочь в мелкий порошок. К 2 частям полученного порошка добавить 1 часть белого ладана. Принимать по 1 г 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая теплой кипяченой водой (1 ст. л.).

◆ 2 ст. л. корней полыни обыкновенной залить стаканом кипятка, прокипятить на малом огне 15 минут, остудить, пить по 2 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до еды. Можно использовать спиртовую настойку корня: 5 ст. л. истолченного корня залить 1/2 л водки, настоять 2 недели. Пить по 1 ч. л. 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

◆ В Сибири рак прямой кишки лечат клизмами из табачного настоя. В Латинской Америке применяют клизмы из очень крепкого кофе. Людмила Ким пишет о пользе клизм из корней одуванчика.

◆ В течение месяца пить очищенный керосин (см. раздел «Рак желудка»).

Рак поджелудочной железы

Чаще встречается в возрасте пятидесяти лет и старше. Болезнь в первую очередь поражает тех, кто долго болел панкреатитом или другими хроническими заболеваниями поджелудочной железы. Самым ранним признаком рака поджелудочной железы являются боли в области желудка и левом подреберье. Боли не зависят от приема пищи, усиливаются при лежании на спине и носят опоясывающий характер. Если опухоль локализуется в области головки поджелудочной железы, то может появиться желтуха. Часто желтуха является первым признаком

рака. Кроме боли и желтухи у больных могут наблюдаться поносы, запоры, отрыжка, тошнота, резкое уменьшение массы тела. При локализации болей в поджелудочной железе обычно происходит нарушение углеводного обмена. В моче и крови резко увеличивается содержание сахара. Диагностика рака поджелудочной железы трудна, поэтому врач и больной должны обращать внимание даже на самые незначительные симптомы заболевания. В лечении рака поджелудочной железы основным методом является оперативное вмешательство.

Рецепты

◆ Княжик сибирский (см. раздел «Рак пищевода»).

◆ 2 ч. л. цветков с листьями календулы залить 2 стаканами кипятка, настоять 2 часа в теплом месте, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день перед едой.

◆ Пить свекольный сок по 100 мл 5–6 раз в сутки через равные промежутки времени. Сок пить натощак в теплом виде, заедая черным хлебом или квашеной капустой. Свекольный сок можно запивать любым другим соком. Перед употреблением свекольного сока нужно помнить, что он 2–3 часа должен отстояться в холодильнике. Кроме свекольного сока рекомендуется постоянно принимать в пищу вареную свеклу по 150–300 г в день в виде гарнира ко вторым блюдам.

◆ Белена является одним из сильнейших болеутоляющих средств, применяемых при раке различной локализации. Лучше белена действует в смеси с болиголовом крапчатым (1:1). Из смеси этих растений готовить настойку (2 части смеси на 5 частей 96-процентного спирта, настоять 14 дней в теплом месте, периодически встряхивая, процедить), пить по 3 капли на 1 ст. л. воды 3 раза в день. *Лекарство ядовито, обращаться осторожно!*

◆ Бузина красная или черная. Водный отвар корней бузины пить при раке поджелудочной железы и раке других внутренних органов. Из плодов готовить повидло, варенье, заваривать как чай. Пить без меры. Все части бузины целебны.

◆ Настой вахты трехлистной оказывает тонизирующее действие на весь организм, улучшает аппетит, повышает работоспособность, усиливает секрецию поджелудочной железы, желудка, кишечника. 1 ч. л. сухих листьев залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день. Порошок из сухих листьев принимать по 1 г (на кончике ножа) 3 раза в день.

◆ Черный крупный виноград рекомендуется принимать больным с новообразованиями, а также при истощении.

◆ Корневище герани кроваво-красной используют как противораковое средство. Отвар: 1 ст. л. измельченных корней залить стаканом кипятка, кипятить 20 минут на слабом огне в закрытой посуде, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Корни бархата амурского принимать при раке различной локализации. Настой: 1 ст. л. измельченных корней залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут в потно закрытой посуде, настоять до охлаждения, процедить. Пить по 2 ст. л. 3 раза в день до еды.

Рак печени

Рак печени бывает ***первичным*** и ***вторичным***. Первичный рак печени может наблюдаться у больных сравнительно молодого возраста. Возникновению заболевания предшествуют определенные заболевания печени: цирроз, хронические гепатиты, частые интоксикации. К первичным признакам рака печени следует отнести в первую очередь диспептические нарушения: отвращение к мясной и жирной пище, рвота, метеоризм, потеря аппетита, исхудание. Потеря веса идет очень быстрыми темпами, нередко имеет место температурная реакция, обычно умеренная.

При вторичном раке печени раковые образования обычно легко прощупываются через истонченную брюшную полость.

Рецепты

◆ Очный цвет полевой (ядовит). Готовить настой из всего растения с корнями: 2 ст. л. на 500 мл кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день.

◆ Отвар травы будры плющевидной (5 г на 200 мл). Принимать по 2 ст. л. 4 раза в день. Настой будры: залить 10 г сухой травы 200 мл холодной воды, настоять 8 часов в теплом месте, процедить. Принимать по 2 ст. л. 4 раза в день. Настойка: 15 г сухой травы залить 200 мл водки, настоять 14 дней, процедить. Принимать по 15 капель 3 раза в день.

◆ Настой травы зверобоя продырявленного: 1 ст. л. на стакан кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 150 мл 3 раза в день.

◆ Для задержки развития опухолей применять инжир, долго паренный в сливочном масле. Пить постоянно в течение 2–3 месяцев.

◆ Рекомендуется пить свежий березовый сок по 1–2 стакана в день.

◆ Приготовить настой из всего растения живокости полевой (40 г на 1 литр кипятка, настоять 2 часа, процедить, принимать по 100 мл 3–4 раза в день).

◆ Свекольный сок пить по 200 мл 2 раза в день (см выше раздел «Лечение соками»). Улучшает общее состояние больного, опухоль уменьшается в объеме, меньше беспокоят боли, улучшаются сон и аппетит.

◆ Пить до 150 г свежеприготовленного морковного сока за 30 минут до еды. При этом необходимо следить за состоянием желудка, так как морковь снижает кислотность желудочного сока.

◆ Пить сок дурнишника обыкновенного по 1 ч. л. 3 раза в день. Иногда дозу увеличить до 1 ст. л. 3 раза в день. Для консервации сока смешать его с водкой 1:1. Для приготовления настоев и отваров из дурнишника использовать все растение целиком. Настой: 1 ч. л. всего растения залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1 стакану в полугорячем виде 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Препараты календулы применять при лечении рака печени (см. раздел «Рак желудка»).

◆ Водный раствор всех видов молочаев применяется для лечения онкологических заболеваниях печени, желудка, кишечника. *Растение ядовито, применять осторожно!* Млечный сок молочая огородного разбавить в воде 1:100 и пить по 5 капель 3 раза в день до еды. Особенно эффективным при лечении считается молочай сибирский.

◆ При лечении раковых опухолей корнем пиона больные получают значительное улучшение в течении заболевания. Настой: 1 ч. л. измельченных корней залить 2 стаканами горячей воды, настоять на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре в течение часа, процедить и принимать по 100 мл 3 раза в день до еды. Отвар: 1 ч. л. измельченных корней пиона залить 2 стаканами кипятка и кипятить в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Настойку (аптечный препарат), пить по 40 капель 3 раза в день при болях, невротических состояниях, бессоннице.

◆ Заварить 1 ст. л. шишек хмеля 1 стаканом кипятка, варить на малом огне, процедить. Принимать по 2–3 ч. л. до еды.

◆ Важные рекомендации при раке печени по методике Б. В. Болотова. Как только обнаруживается пожелтение белков и желтизна тела, нужно немедленно приступать к окислению организма с помощью ферментов. Ферменты приготавливают из чистотела, барвинка, безвременника, пижмы, коровяка, софоры японской, акации, мандрагоры, облепихи. Из этого списка выбрать 1–2 растения и приготовить фермент (квасцы) из каждого растения отдельно. В трехлитровую банку поместить 1/2 стакана растения в марлевом мешочке с грузиком, добавить 1/2 стакана сахара, залить водой и положить 1 ч. л. сметаны. Горлышко банки завязать марлей в 2–3 слоя. Настоять 2 недели. Принимать от 1 ст. л. до 1 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Если есть возможность, приготовить 2 фермента и чередовать прием: 2 недели принимать один, следующие две недели — другой. В дальнейшем предпочтение отдается тому ферменту, который кажется на вкус приятнее. После месячного приема фермента при раке печени особенно важно обогревание тела в районе печени компрессами из семян льна или полыни, смоченными царской водкой, с подогревом водяной грелкой до 45°. Окислен организм или нет, можно проверить при помощи лакмусовой бумажки (продается в аптеке). Если бумага, помещенная в мочу на 1–2 секунды, синеет — организм ощелочен, и нужно продолжать окисление, если цвет бумаги не меняется или приобретает красно-оранжевый цвет — организм окислен. Если нельзя быстро подобрать растения, содержащие необходимые микроэлементы для отторжения и преобразования раковых клеток, то в ферменты содержащих азот растений (фасоль, горох, бобы, соя, чечевица, клевер, люпин, донник, кукуруза) нужно добавить жидкость, полученную после прессования печени только что убитого животного (свиньи). На три литра бродящего фермента добавить 1–2 ст. л. этой жидкости. Через 1–2 недели принимать фермент без нормы. Можно эти растения квасить следующим образом: в трехлитровую банку засыпать по плечики, например, лущеный горох, добавить 1 стакан сахара и залить водой, не доводя до краев 1 см, положить 1 ч. л. сметаны, завязать горлышко марлей. Через неделю из сквашенного гороха готовят кашу на воде и употребляют по 150–200 г в день.

При асците (брюшная водянка) необходимо организовать голодную диету, при которой количество выделенной из организма

жидкости будет больше, чем количество введенной. Пить только кислые ферменты. Причем окислять организм придется главным образом через кожу. После прогревания в багульниковой ванной (см. ниже) и обсыпания тела солью необходимо подождать до окончания потения. Затем взамен испарившихся при этом с поверхности кожи щелочных элементов необходимо дать коже кислое питание: соленое сало смешать с медом в пропорции 1:1, развести 1 часть массы в 10 частях яблочного уксуса и обтирать жидкостью тело 3–5 раз в день. Аналогично готовят питательную массу из молочной сыворотки, меда, яблочного уксуса, чередуя растения. Обязательно наладить весовой контроль, чтобы убедиться в прекращении накопления жидкости в брыжеечной ткани. Мочегонные средства (типа фурасемид) исключить, так как жидкость нужно изгнать из брыжеечной ткани, а не из кровеносной системы. При асците желательно употреблять пиво по 1 рюмке 2–3 раза в день, а также ферменты адониса и желтушника, которые пить дополнительно к ферментам чистотела и другим.

Применение потогонных процедур: тело обогреть в багульниковой ванне (2 ст. л. корней багульника варить в 1/2 ведра воды в течение 15 минут), затем отвар вылить в ванну с горячей водой, в которой находиться 20–25 минут. Ванны принимать каждый день, пока асцит не окончится. Затем их нужно продолжать, доведя до двух раз в неделю, затем до одного раза, постепенно снижая продолжительность купания. После снятия асцита постепенно начинать питаться. Мясо, рыбу, молочные продукты и грибы считать главными продуктами питания.

Рекомендуем более подробно ознакомиться с системой Болотова по лечению онкологических больных.

Рак селезенки

◆ Прополис (свежий, текущего года) принимать во время еды по 1/2 ч. л. Прополис необходимо жевать не менее 100 раз для лучшего усвоения.

◆ Рецепт В. В. Тищенко. Одну горошину (0,3–0,4 г) медного купороса настоять в 1 л холодной кипяченой воды. Пить утром за 1 час до еды около 50 г настоя в сутки. Автор рецепта применяет его и при лечении рака желудка. Используя медный купорос, соблюдайте осторожность, так как он угнетающе действует на почки.

◆ Мякотью арбуза лечат рак селезенки.

◆ Отвар листьев ольхи черной. 15 г сухих измельченных листьев залить 1 стаканом горячей воды, кипятить на медленном огне 15 минут, процедить, отжать, довести объем до исходного. Принимать по 1/3 стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

Рак щитовидной железы

У женщин рак щитовидной железы встречается в два раза чаще, чем у мужчин. Причины злокачественного перерождения щитовидной железы до конца не изучены. Чаще всего рак щитовидной железы начинается с появления небольшого безболезненного узла. Рост опухоли очень медленный, в окружающие ткани прорастает поздно. Опухоль часто достигает больших размеров, сжимая трахею и пищевод, что может привести к нарушению процессов глотания и дыхания. Часто наблюдаются нарушения со стороны гортани: осиплость голоса, его огрубление и дисфония. В последнее время замечено, что рак щитовидной железы почти всегда проходит с явлениями тиреотоксикоза. Злокачественный зоб первой стадии протекает бессимптомно. При прорастании опухоли за пределы капсулы щитовидной железы больные ощущают как бы присутствие инородного тела, чувство давления на трахею. В более поздних стадиях болезни появляются затруднения при дыхании и глотании, охриплость, а затем боли в области щитовидной железы, отдающие в ухо, затылок и шею. Злокачественный зоб рано дает метастазы. Лечение в основном хирургическое. Наиболее рационально комплексное лечение, включающее радикальную операцию, лучевую терапию, гормоно- и химиотерапию.

Лейкозы

(более подробное лечение заболеваний крови изложено в разделе, посвященном заболеваниям крови)

Лейкозы представляют собой злокачественные заболевания систем крови. Различают лейкозы острые и хронические.

При анемиях больным нужно постоянно соблюдать режим труда и отдыха, пища должна содержать большое количество животного белка. В рацион постоянно нужно включать овощи, фрукты, свежую зелень. При железодефицитных анемиях особенно полезны овощи, в большом количестве содержащие железо и его соли: тыква, брюква, лук, чеснок, крыжовник, земляника, виноград, гречиха, картофель, салат, укроп, шиповник, земляника и т. д. Больным нужно помнить, что аскор-

биновая кислота и витамины группы В повышают всасывание железа. Их много в таких овощах и фруктах, как вишня, абрикос, груша, дыня, кукуруза, кабачок, тыква и др. Из ягод и листьев вышеперечисленных растений можно готовить витаминные чаи, например: плоды шиповника — 25 г, плоды рябины — 25 г, залить 300 мл кипятка, пить по 2 стакана в день; ягоды черной смородины — 1 часть, плоды шиповника — 3 части, листья крапивы — 2 части. 1 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить, пить по 1 стакану 2 раза в день.

При всех анемиях хорошо действуют отвары ячменя и геркулеса.

Плоды черной шелковицы есть при малокровии в любом виде.

При всех видах болезни крови пить морковный сок.

Свежий сок крапивы двудомной пить по 1 ст. л. 3 раза в день при малокровии.

Рецепты

◆ Настой, отвар из плодов и листьев черники принимать при лейкозах и раке желудка. 5–6 столовых листьев черники залить 1 литром кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 5 стаканов в день на протяжении 3 месяцев, затем сделать месячный перерыв. В это время принимать другие растительные препараты.

◆ При лейкозе и заболеваниях кожи скорлупу кедровых орехов насыпать в бутылку, не утрамбовывая, и залить водкой. Настоять в теплом месте 10 дней. Пить настой по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

◆ Принимать зелень пшеницы и пшеничные ростки.

◆ 20 г сухих листьев и сухого измельченного корня череды залить стаканом кипятка, настоять 3 часа, процедить, пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

◆ Ягоды брусники есть в любом виде. Заварить 20 г сухих листьев брусники 200 мл кипятка, кипятить 5 минут, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

◆ Семена мордовника обыкновенного применяют для лечения последствий хронического лучевого поражения. 2–3 ч. л. семян залить 1 стаканом кипятка, настоять в теплом месте, периодически помешивая содержимое, 10–12 часов, процедить через многослойную марлю. Всю дозу принять в течение дня за 3–4 приема.

19 – 4862

Настойка: 5 г очищенных семян мордовника залить 100 мл спирта, настоять в теплом месте 7 дней, периодически встряхивать, процедить. Принимать по 20 капель утром и вечером.

◆ 1 ч. л. измельченной травы будры настоять на кипящей водяной бане 15 минут в стакане воды, охладить при комнатной температуре в течение 1 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана теплого настоя 3–4 раза в день.

Настойку будры готовить в соотношении 1:10, настоять в темном месте при комнатной температуре, периодически встряхивая, принимать по 15-20 капель 3 раза в день, разбавляя водой. Будра плющевидная — одно из важнейших кровоочистительных растений. Сок из свежей травы, настой, настойка обладают противометастатическим действием, эффективны и при раке печени.

◆ 1 ст. л. семян льна залить стаканом воды, кипятить 10 минут, пить по 2 ст. л. вместе с семенами 3 раза в день до еды.

◆ 15 г сухой измельченной травы чабреца залить 200 мл кипятка. Запаривать 30 минут, процедить. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

◆ 10 г сухой травы медуницы залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

◆ 2 ст. л. травы тысячелистника на 300 мл воды, кипятить 5 минут, настоять 1 час. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Настойка готовится в соотношении 1:10 на водке 7 дней. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день.

◆ 1 ст. л. сухих измельченных верхушек цветущей гречихи залить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день. Свежую траву применять не следует.

◆ Отвар почек тополя черного. 1 ст. л. почек залить 200 мл воды, кипятить 2–3 минуты, настоять 1 час, процедить. Пить по 2 ст. л. 3 раза в день.

◆ 1 ст. л. измельченной травы зубчатки обыкновенной залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей бане 15 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Одно из важнейших средств для улучшения крови.

◆ Водный настой, отвар, настойку из кедровых орехов принимают при заболеваниях крови, особенно при лейкозе. Настойку готовить только из скорлупы высушенных естественным путем орехов, некаленых, лучше всего из паданки. Скорлупу засыпать в бутылку темного цвета, не утрамбовывая, залить водкой почти

под пробку и настоять в теплом месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое. Принимать от 35–40 капель до 1 ч. л. 3–4 раза в день перед едой. Настойку рекомендуется пить и при раке матки, одновременно принимая семена кедра.

◆ Приготовить отвар из всего растения голубики с корнями или клюквы с корнями: 1 ст. л. сырья на 300 мл воды, кипятить 5 минут, процедить. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день.

◆ Приготовить отвар из 10 г горца многоцветкового на 600 мл воды, который уваривать в закрытой посуде на слабом огне до 200 мл, охладить при комнатной температуре, процедить. Принимать 3–4 раза в день по 1/4 стакана за 30 минут до еды. Использовать при всех заболеваниях крови.

◆ Просушить и растереть в порошок 1 кг отростков пихты сибирской и 1 кг корней малины и тщательно все перемешать. На 1,5 кг смеси растений взять 1 кг сахара и 1/2 кг меда. В эмалированную посуду положить слой порошка растений и такой же слой смеси сахара и меда, чередуя слои, затем добавить 200 мл кипятка, настоять сутки, затем 8 часов томить на кипящей водяной бане и настоять в теплом месте еще двое суток. После этого аккуратно слить получившийся сок. Он будет ярко-малинового цвета с приятным ароматом. Взрослым пить по 1 ст. л. 4–5 раза в день перед едой. Принимать две недели, сделать недельный перерыв и повторить курс лечения.

◆ Для очистки крови можно использовать следующий эффективный рецепт: 2 лимона средней величины с цедрой, 1 луковица, 3 головки чеснока, 1 литр молока. Измельчить лимоны, луковицу и чеснок, залить молоком, кипятить 5 минут, настоять 1 час, процедить, принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день в течение месяца.

◆ Аконит (*растение ядовито*) принимать при злокачественной анемии и сепсисе. Настойка: 10 г измельченных корней залить 1 литром водки и настоять в теплом темном месте трое суток, периодически встряхивая, затем процедить через многослойную марлю и принимать по 2–3 капли за 30 минут до еды 3 раза в сутки, разводя водой.

Отвар. В Монголии отвар готовят следующим образом. В фарфоровую посуду опускают 2–3 клубневидных корня аконита, заливают холодной водой и кипятят над слабым пламенем 2 часа. Корни удаляют и отвар принимают только в горячем виде один раз в сутки по 1/2 пиалки на прием. Перед употребление отвар доводят до кипения. Считается, что отвар, принятый холодным,

может привести к смертельному исходу (тепло изгоняет из аконита ядовитую силу, оставляя силу целебную, а холод действует противоположным образом). В период лечения аконитом больному назначается постельный режим с теплым укутыванием всего тела. Курс лечения от одной до двух недель.

Как показали клинические исследования, аконит особенно полезен для предупреждения метастазов после хирургических вмешательств. Большое внимание уделяется месту и времени сбора корней аконита. Лучшим считается аконит, собранный на северных склонах или в расщелинах и впадинах, наиболее целебны корни, собранные весной или во второй половине лета, после цветения. Сушат корни в тени, в мешочках. Солнечные лучи лишают аконит его ядовитых и целебных свойств.

◆ Смесь соков редьки черной, моркови и свеклы смешать в равных частях и поставить в глиняном горшочке на 2 часа в предварительно протопленную печь или духовку. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день. Принимать и при малокровии.

◆ При заболеваниях крови рекомендуется принимать препараты цикория. Свежий сок пить по 1 ч. л. на 100 мл молока. Для приготовления сока собирают молодые побеги растения в стадии бутонизации и хорошо промывают, ошпаривают кипятком, пропускают через мясорубку, отжимают через марлю и кипятят на слабом огне 2 минуты. Сок цикория полезен при наружном применении для лечения злокачественных новообразований и трофических язв.

Отвар: 2 ст. л. смеси измельченных корней и надземной части растения, взятых поровну, залить стаканом кипятка, настоять на кипящей бане 30 минут, охладить 1 час, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

◆ Яблоки обладают антирадиционными свойствами (особенно кожура), поэтому их полезно принимать в большом количестве при любом виде облучения и при лучевой болезни.

Рак легких

◆ Положить 6 больших лавровых листьев в 1 стакан кипящего цельного молока, кипятить 5 минут. Пить по 1/4 стакана за 15 минут до еды.

◆ Пять листьев хрена с корнями залить 1/2 л водки. Настоять неделю. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

◆ Народный целитель из Башкирии Р. Ахметов приводит следующий рецепт. В течение 4 месяцев пить чай из дурнишни-

ка без перерыва и отвар корня копытня с перерывами: месяц — прием, месяц — перерыв. Дурнишник заготавливать вместе с корнями, хорошо отряхнуть с растения землю и измельчить растение вместе с корнями. Заварить 1 ч. л. на стакан кипятка, настоять 1 час. Принимать теплым после еды вместо чая не менее трех стаканов в день. 4 раза в день перед едой принимать по 1 ст. л. отвара копытня. 1/3 ч. л. измельченного корня копытня залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час. Пить в теплом виде. Хранить настой в холодильнике не более двух суток. Провести три курса лечения.

◆ Смесь измельченного свежего листа подорожника большого с равным количеством сахара настоять в теплом месте 2 недели, процедить. Принимать по 1 ст. л. за 20 минут до еды 3–4 раза в день. Или свежие мелко нарезанные листья подорожника большого смешать пополам с медом, настоять в теплом месте 2 недели. Пить 4 раза в день по 1–2 ст. л. за 30 минут до еды.

◆ Мухомор красный. Выкрутить с корнем неповрежденные грибы среднего размера (шляпки не раскрыты), очистить палочкой от грязи. Плотно набить стеклянную емкость, закрыть х/б салфеткой, затем капроновой крышкой. Мухоморы не должны касаться крышки. Закопать на две недели в землю. Через две недели выделившийся сок тщательно процедить через вату. Разлить в аптечные пузырьки. Пить по 8 капель после каждого приема пищи. Принимать с молоком: налить 1/5 стакана молока, накапать пипеткой сок, долить молока до 1/2 стакана и выпить не размешивая. После приема лекарства лечь на 30 минут в постель и накрыться одеялом. Пить это средство годами при раке легких и прямой кишки.

◆ 15 г сухого корня пиона уклоняющегося залить 100 г медицинского спирта, настоять 10 дней в темном прохладном месте, периодически взбалтывая. Принимать по 20 капель 3 раза в день за 15 минут до еды.

Рак молочной железы

(подробнее о лечении рака молочной железы и рака матки изложено в разделе «Лечение женских болезней»)

◆ Взять горсть интенсивно окрашенных цветков календулы, заварить в 2 л кипятка, настоять 30 минут, пить без дозировки вместо воды и чая не менее трех месяцев.

◆ 2 ч. л. листьев ольхи клейкой заварить в стакане кипятка, кипятить 10 минут, настоять 2 часа, остудить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день за 10 минут до еды.

◆ Нарезать дубовой коры с молодых крепких веток, подсушить, измельчить. 1 ст. л. коры заварить стаканом кипятка, вскипятить 2 раза, парить, укутав, 3 часа. Когда остынет, намочить в холодном отваре толстый кусок ткани (из махрового полотенца), приложить к опухоли. Сверху накрыть сухим полотенцем, закрепить, надеть теплую вязаную кофту, держать по 2 часа утром и вечером.

◆ Прикладывать к опухоли плоды инжира. Лучше пользоваться свежими плодами, можно использовать и сушеные, пропаренные в сливочном масле. Это средство задерживает распространение метастазов.

◆ 1 ст. л. травы чистец болотный залить стаканом кипятка, парить 1,5 часа. Немного остудить, приложить компресс к опухоли и менять его в течение ночи, поддерживая тепло. Компресс делать ежедневно, пока опухоль не рассосется.

◆ При раке молочной железы полезно съедать в день по 3 палочки школьного мела. Приостанавливает развитие опухоли.

◆ При открытом раке груди накладывать на больное место свежий творог или густой экстракт морковного сока.

◆ На опухоль прикладывать смесь сока калины со свежим медом, или свежие измельченные либо запаренные листья хмеля, или свежие измельченные листья фиалки душистой.

◆ Ягоды брусники, растолченные в эмалированной посуде, прикладывать на пергаменте к больному месту. Менять 3 раза в день.

Рак матки

◆ Настой календулы (см. главу «Рак молочной железы»).

◆ Наполнить половину пол-литровой банки измельченной травой чистотела майского сбора, залить доверху водкой и настоять 2 недели, затем 150 г настойки разбавить 350 мл водки, доведя объем до 1/2 л. Принимать 3 раза в день до еды. Настойку принимать с отваром или настойкой корня полыни обыкновенной. 2 ст. л. сухого корня полыни залить 1 стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 15 минут, остудить, процедить. Пить по 2 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до еды. Кроме приема внутрь проводить спринцевание, используя отвар. Для этого 1 стакан отвара разбавить кипяченой водой, доведя объем

до 1 литра. Внутрь принимать по схеме: за 10 минут до приема отвара корней добавить пипеткой в 50-граммовую рюмку с водой в первую неделю — 10 капель настойки чистотела, во вторую — 20, в третью — 30, в четвертую — 50 капель до полного использования настойки. Через 10 минут после приема настойки чистотела пить отвар корней полыни. Лечебный эффект усиливает применение настойки водяного перца: 50 г травы залить 1/2 л водки, настоять 9 дней. Принимать по 1 ч. л. настойки к 1/2 л отвара корней полыни.

◆ Делать тампоны по 5–7 раз в день с кашицей свеженатертого лука.

◆ 1,5 ст. л. сухой травы с цветками и стручками якутки полевой настоять в стакане кипятка 4 часа. Пить по 1 ч. л. через каждые 2 часа.

◆ 2,5 г прополиса 3 раза в день жевать в течение 15 минут, а затем проглатывать. Курс лечения — 2 месяца. Одновременно пить 20-процентную спиртовую настойку прополиса по 40 капель 3 раза в день на 1/2 стакана теплой кипяченой воды перед едой в течение 3 месяцев. Во влагалище вставлять тампоны с прополисным маслом на ночь. Приготовление масла: нагреть на водяной бане в эмалированной емкости 100 г кукурузного масла, добавить 15 г измельченного прополиса и тщательно перемешать до образования однородной массы. Затем слить в стеклянный или фарфоровый сосуд, хранить в прохладном месте, защищенном от солнечных лучей. Тампоны вводить во влагалище в течение 20 дней. Одновременно пить настой чистотела: 1 ч. л. травы чистотела залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить, пить по 1 ст. л. 3 раза в день в течение длительного времени.

Рак кожи

◆ 50 г прополиса свежего сбора сварить в 500 г свежего сливочного масла (лучше деревенского), процедить, принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Одновременно смазывать больное место 30–40-процентной прополисной мазью, приготовленной на вазелине или рыбьем жире. Для этого 100 г жировой основы довести до кипения в эмалированной посуде, снять с огня и добавить 30–40 г нарезанного на кусочки длиной 2–4 мм прополиса, непрерывно помешивать. После чего в закрытой посуде довести смесь до 80° (не кипятить). Профильтровать через марлю в стеклянную посуду.

◆ Пить морковный сок по 2 ст. л. 5 раз в сутки. Жмых прикладывать на больное место, меняя каждый час, не допуская высыхания.

◆ Смазывать соком чистотела опухоль по 5–7 раз в день. Вырыть куст чистотела вместе с корнем во время цветения, отряхнуть землю, очистить от сухих листьев. Корень и стебель у стебля обмыть, пропустить растение через мясорубку, отжать сок через марлю и вылить во флакон с плотно закрывающейся крышкой. Через 5 дней флакон открыть, для того чтобы выпустить воздух. Сок хранится годами, не в холодильнике, а в прохладном месте.

◆ Молочай лозный. Смазывать больное место соком растения.

◆ Систематически смазывать сосновой живицей больные места, хорошо помогает в начальной стадии.

◆ Фиалку трехцветную прикладывать к пораженным местам в виде припарок из листьев.

◆ 1 часть порошка из сухой травы сушеницы болотной смешать с 5 частями топленого коровьего масла, смешанного пополам с медом, смазывать раны. Мазь ускоряет заживление, унимает боль.

◆ Целебными свойствами отличаются тертая репа, свежий творог, повязки с которыми прикладывают к больным местам, меняя каждые 3–4 часа и не допуская высыхания. Помогают также листья алоэ, хмеля.

◆ Сварить 100 г молодых корней лопуха большого, натереть на терке, добавить 100 г растительного масла и варить еще 1,5 часа. Смазывать больные места.

◆ Поливать пораженные места несколько раз в день густыми дрожжами, сверху прикрывать повязкой, смоченной этими же дрожжами.

◆ Истолченную траву заячьей капусты рекомендуется прикладывать к раковым опухолям.

◆ Есть как можно больше лука и прикладывать припарки из него к больному месту.

Рак различных локализаций

◆ Взять шалфей — 35 г, крапиву — 25 г, шиповник, бессмертник, толокнянку, череду — по 20 г, полынь горькую — 15 г, тысячелистник, ромашку, чабрец, сухоцвет, кору крушины, березовые почки, трифоль (или липу), сушеницу, пустырник — по 10 г. Все хорошо измельчить и перемешать. Взять 6 ст. л.

сбора, положить в эмалированную кастрюлю, залить 2,5 л кипятка, настоять на очень слабом огне (95° — без кипячения) 3 часа. За это время отвар упарится до меньшего объема и станет концентрированным, затем отвар процедить, охладить, поставить в холодильник. Пить в теплом виде по 1 ст. л. (в очень тяжелых случаях по 3 ст. л.) 3 раза в день за 1 час до еды. Курс — 30 дней. Перерыв 10–12 дней, и курс повторить. Настой хранить в холодильнике, пока он не закончится.

◆ Взять 12 г сухой измельченной травы чистотела, положить в темную бутылку, залить 1/2 л водки, настоять 5 суток в темном месте, профильтровать. Принимать по 1 ст. л. настойки и по 40–60 капель 10-процентного спиртового экстракта прополиса с 50 мл кипяченой воды 3 раза в день за 30 минут до еды. Принимать при раке любой локализации.

◆ Приготовить сбор (все компоненты — по 10 г): корни лопуха большого, молодые ветки с листьями омелы белой, цветки календулы лекарственной, трава фиалки трехцветной, трава дурнишника обыкновенного, трава ромашки лекарственной, трава вероники лекарственной, трава чистотела большого, цветы бессмертника песчаного, листья и цветки чертополоха. 2 ст. л. измельченной смеси залить 1/2 л кипятка, настоять 1–2 часа, процедить, пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день, добавляя по вкусу мед. Курс — 3 месяца. После двухнедельного перерыва курс можно повторить. Одновременно принимать пчелиную пыльцу-обножку по 1/2 ч. л. 3 раза в день.

◆ Мухомор лечит рак легких, желудка, кожи и внутренних органов. Набить литровую банку шляпками мухомора, залить водкой и закопать в землю. Настоять 30 дней, процедить, поставить в холодильник. Пить настойку 20 дней, затем сделать перерыв 10 дней. Принимать 3 раза в день до еды по 1 капле, растворенной в кипяченой или талой воде. Постепенно, изо дня в день, дозу увеличивать на 1 каплю и дойти до 10 капель на прием.

◆ Цветки картофеля высушить в тени, 1 ст. л. заварить стаканом кипятка и настоять в теплом месте 1–2 часа. Принимать по 1/2 стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды. На курс лечения требуется 4 литра настоя.

◆ 27 зеленых грецких орехов измельчить и залить 1 литром водки, настоять 8 дней. Принимать по 150 г 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Повилика применяется при раке желудка, кишечника и других внутренних органов. Используется отвар повилики, которая заваривается как чай. Принимать 6 месяцев по схеме: месяц приема, 10 дней перерыв. Пить по 150 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Настоять 1 головку мелко нарезанного чеснока, 100 г цветков календулы на 200 мл кипятка. В состав добавить 200 г сока свежего чистотела, 200 мл спирта, ложку березовой чаги, 200 мл воды, 30 г корня аира болотного (в порошке), довести до кипения. Настоять 10 дней в темном месте, процедить и добавить 1 ст. л. березового сока и 1 ст. л. очищенного дегтя. В полученном составе смачивать салфетку такой величины, чтобы она целиком покрывала пораженное место. Положить сверху целлофан, надеть старую одежду. Лекарственную повязку менять 3–5 раз в день до полного рассасывания опухоли. Возникнет легкий ожог в нежных местах, несколько дней он будет чесаться и подживать, затем все пройдет. Средство применяется при раке кожи, груди.

◆ Ряска маленькая применяется в виде спиртовой настойки при лечении злокачественных новообразований верхних дыхательных путей. Ряска может применяться в виде порошка (по 1 г 3 раза в день). Пилюли из ряски маленькой: чистую сухую траву смешать с медом в соотношении 1:1 и приготовить пилюли по 2–3 г. Принимать по 1 пилюле 2–3 раза в день. Пилюли могут применяться также как жаропонижающее, противовоспалительное и желчегонное средство.

◆ 1 ч. л. сухой измельченной травы барвинка малого настоять 30 минут в стакане кипятка в плотно закрытой посуде, охладить, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. При онкологических заболеваниях принимать также настой из цветущей части барвинка малого. 50 г травы вместе с цветками настоять 7 дней в темном и теплом месте в 1/2 л водки, профильтровать, отжать. Принимать по 5–7 капель утром и вечером, запивая водой. *Внимание: растение ядовито, принимать осторожно!*

◆ Препараты чистотела применяются для лечения полипоза кишечника, папилломатоза гортани. Чистотел применяют еще с XIV века при раке желудка, дыхательных путей, мочевыводящих путей. В наше время экспериментально доказано, что чистотел задерживает рост злокачественных клеток. Траву собирать во время цветения, корни — осенью. Для приготовления настоя 1 ст. л.

сухой измельченной травы залить 1/2 л кипятка, настоять 3 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Сок чистотела пить от 1 капли до 25, ежедневно прибавлять по 1 капле; затем доза постепенно уменьшается с 25 до 1 капли. Пить сок нужно утром с небольшим количеством кипяченой воды. При лечении рака желудка и печени, других внутренних органов применять следующий состав: водный жидкий экстракт чистотела — 20 г, мятные капли — 60 г, сироп шиповника — 300 мл. Принимать по 1 ст. л. через каждые 3 часа. Через 3 дня дозу уменьшить и пить по 1 ч. л. 3 раза в день перед едой. Курс лечения — 1 месяц. Следует обратить внимание и на такой рецепт: 1 ст. л. измельченных корней чистотела поместить в эмалированную кастрюлю, залить 200 мл кипятка. Посуду закрыть крышкой и поместить на водяную баню на 20 минут, процедить, оставшееся сырье отжать. Объем полученного настоя довести кипяченой водой до 200 мл. Приготовленный настой хранить в прохладном месте не более двух суток. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ При белокровии собирать цветущие цветки гречихи посевной и готовить настой: стакан сухой травы с цветками на литр кипятка. Пить без ограничений.

◆ Жостер (волчьи ягоды) — растение обладает противораковыми свойствами. Чаще применяют в смеси: жостер — 2 ст. л., ромашка — 1 ст. л. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 10 минут, охладить при комнатной температуре 30 минут, процедить. Выпить на ночь всю дозу.

◆ При раке желудка, матки, органов дыхания и мочеиспускания используют для лечения алоэ. Взять мед майский — 625 г, алоэ — 375 г (пятилетнее растение, до среза листьев не поливать 7 дней), вино красное крепкое. Измельчить листья алоэ в мясорубке, смешать с медом и 500 мл вина. Настоять в прохладном месте 5 дней. Принимать первые 5 дней по 1 ч. л. 3 раза в день. Последующие дни принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения — 1,5 месяца.

◆ Болиголов обыкновенный (рецепт для лечения рака кожи и молочной железы). Мелко измельчить соцветия смешать с вазелином или несоленым свежим коровьим маслом в соотношении 1:1. Пораженное место смазывать 1 раз в 3 дня без наложения повязки.

◆ Натереть на терке сырую столовую свеклу и смешать с медом в соотношении 3:1. Полученную массу наложить на мо-

лочную железу и оставить на ночь. Утром снять массу, положить в холодильник, грудь обмыть. На следующий день повторить процедуру. Нужно провести 20 сеансов наложения смеси (одну и ту же свекольную массу можно использовать дважды). Применять при раке груди.

◆ В. Тищенко при мастопатиях, болезнях крови, опухолях головного мозга рекомендует срезать цветок конского каштана («свечку»), удалить столбик, цветки разложить на бумаге или полотне и высушить. 1 ст. л. сухих цветков (или 2 ст. л. свежих цветков) поместить в 200 мл воды, довести до кипения, настоять 8 часов. Принимать по 1 глотку на прием, в течение дня выпить 1–1,5 литра. *Не передозировать!* Дозировку следует подбирать самостоятельно. При первых признаках отравления могут появиться судороги пальцев рук.

Отвар цветков каштана конского — прекрасное средство при фиброзно-кистозной мастопатии и опухолях глотки. Всыпать в литровую кастрюлю 6–8 ст. л. сухих цветков, залить доверху водой, довести до кипения, настоять в теплом месте ночь. Принимать по глотку в течение дня через каждый час.

◆ 1 ст. л. сухих листьев и цветков софоры японской залить 200 мл водки. Настоять 10 дней в темном месте. Применять наружно в виде компрессов при раке кожи и груди 1 раз в день на 1 час.

◆ Болиголов пятнистый (рецепт В. Тищенко). Собирают соцветия болиголова и молодые листочки. Наполнить пол-литровую банку, затем пересыпать в 3-литровую бутыль и залить 1/2 литра водки. Цветы и соцветия в банку подсыпать постепенно, содержимое встряхивать, чтобы водка равномерно пропитала сырье. После наполнения банки доверху следует поставить ее в темное и прохладное место на 18 дней. Через 18 дней вытяжка готова. Небольшое количество ее нужно отлить в другую посуду, поставить в холодильник и начинать лечение. Утром натощак за 1 час до еды выпить 1 каплю на 1/2 стакана воды, на второй день — 2 капли, и так далее, довести до 40 капель. Затем уменьшать прием ежедневно по одной капле: с 40 до 1. Нужно провести 2, а при необходимости и 3 курса лечения с перерывами между курсами в 10 дней. Количество воды при разведении болиголова постепенно увеличивать от 100 мл до 200 мл, затем при уменьшении числа принимаемых капель также уменьшать от 200 мл до 100 мл. Количество воды наращивать или уменьшать через каждые 13 капель. На 30–35 каплях могут появиться признаки от-

равления — тошнота, рвота, головная боль. В этом случае количество капель больше увеличивать не следует, а нужно начинать их постепенное снижение до 1 капли. *Растение ядовито!*

◆ Отвар корневищ герани кроваво-красной рекомендуется пить при раке различных локализаций. 1 ст. л. измельченных корней герани залить 1 стаканом кипятка, настоять на кипящей бане 30 минут, охладить, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Зубчатка обыкновенная. Надземная часть растения является одним из главных компонентов при приготовлении лекарства для лечения онкологических заболеваний и злокачественных болезней крови. Настой: 1 ст. л. измельченной травы залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладить, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ При лейкозах и других злокачественных заболеваниях крови и внутренних органов применять отвар, настойку и настой кедровых орехов. Настойку готовить только из скорлупы высушенных естественным путем орехов, некаленых, лучше всего из паданки. Скорлупу орехов засыпать в бутылку темного цвета до уровня плечиков, не утрамбовывая, залить водкой почти под пробку, настоять в теплом, темном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое. Принимать по 30 капель 3–4 раза в день перед едой. Дозу постепенно увеличить до 1 ч. л. Настойку рекомендуется пить при раке печени, желудка, легких, матки, принимать одновременно внутрь и семена кедра.

◆ Ферула (растет в Средней Азии) — одно из древнейших лекарственных растений. Используется при лечении рака различных локализаций, при язвенной болезни желудка, при лейкозах, экземе, раке кожи. Применяется в виде настойки из свежего корня (60 г измельченного корня на 1/2 л водки или 200 г спирта). Настоять 7 дней, периодически встряхивая. На курс лечения требуется 2 литра настоя.

◆ Сок свежего зеленого папоротника мужского лечит рак гортани, рак и язву желудка, кишечника и органов малого таза. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день. Если листья папоротника заварить кипятком, то такие ванны хорошо принимать при ревматизме. Если спать на матраце, набитом травой папоротника, значительно облегчается состояние больных, страдающих артритом, отложением солей, остеохондрозом.

◆ Корни лопуха большого применять для лечения рака легких, пищевода, матки, при язвенной болезни желудка, онкологических заболеваниях мочевого пузыря. Пить сок лопуха по 1/3 стакана 3 раза в день или настойку из всего измельченного, высушенного с корнем растения. 1 ст. л. измельченного растения залить 100 г спирта и 100 г меда, настоять 7 дней. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день.

◆ Свежие измельченные листья дикой моркови рекомендуется прикладывать к гниющей раковой язве, которая распадается. Полезно промывать язвы соком и отваром из листьев дикой моркови. Сок из корня дикой моркови использовать при злокачественных новообразованиях кожи. Одновременно рекомендуется принимать морковный сок внутрь.

◆ Спиртовую настойку корня полыни обыкновенной (20 г на 100 мл спирта) принимать при раке желудка, легких, гортани, женских и мужских половых органов. Настойку принимать по 25 капель 2 раза в день с водой.

◆ Морская капуста широко применяется при лечении онкологических заболеваний, она полезна при самых разнообразных заболеваниях, сопровождающихся упадком сил. С помощью морской капусты полностью излечивались от многолетней стойкой анемии и на ее основе от онкологических заболеваний желудка и других внутренних органов. Морская капуста должна регулярно присутствовать в рационе онкологических больных. Принимать морскую капусту в виде порошка 3 раза в день по 1 ч. л., обязательно запивая ее теплой кипяченой водой или чаем. Капуста назначается после проведения комбинированного лечения, после курса лучевой терапии, в случаях запущенной онкологии. Рекомендуется применять в течение 2–12 месяцев и более. При длительном употреблении морской капусты постепенно улучшается общее состояние, состояние психики.

◆ Настой и отвар из внутренней части коры молодых ветвей осины 1:1 принимать внутрь по 1/4 стакана 3 раза в день при гипертрофии и раке предстательной железы и органов малого таза. Спиртовой экстракт коры осины обладает прекрасными бактерицидными свойствами.

◆ Корневища пиона белоцветкового применяют при раке желудка, при язвенной болезни желудка, как противосудорожное, седативное, спазмолитическое средство при болях в животе, как возбуждающее аппетит и улучшающее пищеварение, как тонизирующее, общеукрепляющее средство. Отвар корней на-

значают как желчегонное средство при заболеваниях печени и легких, а настой корней употребляют при белокровии. Препараты готовят 5–10-процентной концентрации и принимают внутрь по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды.

◆ Чага (березовый гриб). Уже много веков чагу применяют в народной медицине. Ею лечат рак гортани, желудка, язву желудка, болезни печени и селезенки. Лекарственный настой готовят следующим образом: кусок сухого гриба залить кипяченой водой на 4 часа (для размягчения), затем измельчить на терке или пропустить через мясорубку. Одну часть (по объему) залить 5 частями кипяченой воды температурой 40–50°С, затем настоять в темном прохладном месте 48 часов, процедить, остаток отжать. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

◆ Якутка полевая (жабная трава, клоповник). Для лечения готовить настой травы (20 г на 200 мл кипятка, настоять 1 час, процедить). Принимать настой по 1/2 стакана 3 раза в день при новообразованиях женских половых органов, воспалении яичников, при опухолях различной локализации.

◆ При раке кожи, трофических язвах, при онкологических заболеваниях внутренних органов применять сушеницу болотную. Для наружного применения получить увариванием крепкий отвар, сделать мазь из 1 части отвара и 4 частей несоленого сливочного масла с небольшим добавлением меда. Одновременно пить отвар из сушеницы (60 г травы на 1 литр кипятка). Отвар пить по 1/3 стакана 3 раза в день. При онкологических заболеваниях внутренних органов принимать отвар сушеницы по 1/3–1/2 стакана 3 раза в день.

◆ Настои и отвары из надземной части фиалки трехцветной принимать внутрь при лечении рака различной локализации. Настой: 1 ст. л. измельченной травы настоять 2 часа в стакане кипятка, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Настой цветков на растительном масле применять как наружное средство при злокачественных поражениях кожи.

◆ Отвар из корней чертополоха обыкновенного рекомендуется чередовать при лечении раковых заболеваний с приемом внутрь настоя из цветущих надземных частей и листьев чертополоха. Рекомендуется принимать 5 дней отвар, затем 5 дней настой и т. д. Отвар: 1 ст. л. измельченных корней залить стаканом кипятка, настоять на кипящей водяной бане 30 минут, 45 минут охладить при комнатной температуре, процедить. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды. Настой: 1 ст. л.

измельченной надземной части растения с цветками залить стаканом кипятка, настоять на кипящей водяной бане 15 минут, охладить 45 минут при комнатной температуре, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день перед едой. Свежий сок надземной части чертополоха шерстистого применяют, накладывая смоченные соком повязки на раковые язвы.

◆ Плоды морошки полезно принимать в пищу при раке кожи и внутренних органов. Одновременно сок из плодов втирать в пораженные участки кожи при раке наружной локализации.

◆ Подмаренник цепкий (грудник, желтая кашка, медовая трава). Настой: 1 ст. л. на 1/2 л кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана в день при раке различной локализации. Кашицу из свежей травы прикладывать к опухолям и абсцессам. Примочки из свежего сока растения использовать при раке кожи и трофических язвах. Настои и отвары использовать при раке шейки матки и эрозиях в виде спринцеваний.

◆ Подмаренник цепкий (геморройная трава, липучка, цеплячка). В народной медицине настой травы (1 ст. л. на 300 мл кипятка) и свежий сок применяют для лечения рака языка и молочной железы.

◆ Полынь обыкновенная (чернобыльник). Спиртовую настойку корня (20 г на 100 мл спирта) принимать по 25 капель 3 раза в день с водой при язвах и опухолях желудка, кишечника, органов малого таза и органов дыхания.

◆ Корень лопуха майского измельчают и едят при раке желудка, гортани, языка, пищевода.

◆ При раке горла, полости рта, пищевода применять полоскания соком подорожника, щавеля конского, хрена. Как вспомогательное средство использовать для полосканий отвар мяты в уксусе, водный настой любистока.

◆ При лечении онкологических заболеваний применять настой календулы (1 ст. л. измельченного корня залить 1/2 л кипятка), настоять 3 дня, процедить. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

◆ При раке матки и других органов малого таза пить настой травы пастушьей сумки (1 ст. л. на стакан кипятка). Настоять 1 час, процедить. Этим же настоем делать спринцевания.

◆ При поражении женских наружных половых органов делать примочки водным настоем листьев крушины (2 ст. л. на 1/2 воды) с добавлением квасцов.

◆ При раке внутренних органов пить корзинки пижмы. На 1 ст. л. корзинок 1 стакан кипятка, настоять 3 часа, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

◆ При раке молочной железы пить сок калины с медом 3–4 раза в день. Одновременно чистый сок калины использовать в виде примочек.

◆ При раке молочной железы делать примочки из водного настоя ириса или касатика желтого. Также хороший эффект дает применение сока дикой груши для примочек и обмываний при раке кожи и молочных желез.

◆ Водный настой листьев и корней дикой груши применять внутрь по 1/2 стакана 3 раза в день при всех онкологических заболеваниях.

◆ Листья и цветочные корзинки татарника измельчить, 1 ст. л. залить стаканом кипятка, настоять 3 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день при онкологических заболеваниях.

◆ При раке прямой кишки и предстательной железы делать настой из цветков и листьев валерианы, мяты перечной, чернобыльника в соотношении 1:1:1 — 1 ст. л. смеси залить 1/2 л кипящей воды, настоять 3 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день. Настой можно использовать для спринцеваний при гинекологических заболеваний. При раке прямой кишки делать тампоны из этого настоя.

◆ При раке различной локализации. Взять 50 г травы тысячелистника, 50 г ягод шиповника, 50 г сосновых почек, собранных в марте-апреле, 50 г майской полыни, 50 г зверобоя, 200 г чаги, 200 г сока алоэ, 200 г коньяка или спирта, 500 г меда. Алоэ приготовить заранее — за 12 дней перед тем как вылить в состав: пропустить через мясорубку и отжать, чтобы получилось 200 г сока (1 стакан), поставить в холодильник. Травы мелко порезать, чагу завернуть в тряпочку и измельчить молотком, затем все компоненты положить в эмалированную кастрюлю и залить 3 литрами холодной кипяченой воды. Поставить кастрюлю на огонь и греть на медленном огне в течение 2 часов, не допуская кипения. Нужно стоять у плиты, и как только состав сильно нагреется, снять с огня и снова подвинуть на огонь. Затем закутать кастрюлю в теплое одеяло и поставить на 24 часа в теплое место. После этого все процедить, добавить мед, коньяк, алоэ и поставить на 3 дня в темное место. Через 3 дня можно принимать лекарство: первые 6 дней по 1 ч. л. за 30 минут

до еды, затем по 1 ст. л. за 30 минут до еды. Минимальный срок приема — 3 недели. Максимальный — 3 месяца.

◆ Принимать для профилактики тодикам по 10–15 капель 3 раза в день за 10 минут до еды.

◆ При раке кожи в качестве дополнительного средства лечения измельчить в мясорубке 100 г (пачку) почек или сушеных молодых листьев березы, залить 1/5 л водки, настоять 7–10 дней в темном месте, процедить. Полученную настойку использовать для примочек и втираний. Помимо этого, растворить 40–50 капель 20-процентной настойки прополиса в 3 ст. л. теплой кипяченой воды, добавить 1 ч. л. цветочной пыльцы. Принимать 2–3 раза в день за 30 минут до еды. Лечение проводить каждые 1,5–2 месяца в течение 10–14 дней. Настойка прополиса продается в аптеке, но лучше сделайте сами. Для этого взять 10 г очищенного от примесей и измельченного прополиса (для 20-процентной или 30-процентной крепости соответственно нужно взять 20 или 30 г прополиса), залить 1/2 стакана 70-процентного медицинского спирта, плотно закупорить и настоять при комнатной температуре в темном месте 10 дней, ежедневно взбалтывая содержимое. Затем настойку на сутки поставить в холодильник, после чего профильтровать через один слой марли. Хранить при комнатной температуре в бутылке из темного стекла.

При всех онкологических заболеваниях рекомендуется:

1. В больших количествах употреблять витамин С (шиповник, лимоны, смородина и т. д.).

2. По возможности перейти на вегетарианскую диету. 1 раз в неделю — полное голодание.

3. Чаще употребляйте в пищу сырую тертую морковь с небольшим количеством меда. Семена моркови парить 6 часов и пить по 1/2 стакана 3 раза в день при раке кожи, волчанке, скрофулезе.

4. Съедать 3–4 раза в день по кусочку хрена величиной с фасолину, заедать 1 ч. л. меда с водой.

5. Тыква содержит большое количество железа и его солей, медь, цинк. Все это делает тыкву особенно полезной для онкологических больных, больных железодефицитной анемией и для людей, перенесших операцию. Ежедневно больным необходимо принимать не менее 30 г тыквы.

6. Перед началом лечения очистите организм от шлаков.

Противоопухолевый чай «Восток» (составил профессор В. А. Иванченко).

Лист подорожника — 1 ст. л., лист одуванчика — 1 ч. л., золотая розга — 1 ст. л., цветы кипрея — 1 ст. л., бальзамин-недотрога — 1 ч. л. Смесь залить 1 литром кипятка, настоять 2 часа, процедить, пить по 1/3–1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды желательно в первой половине дня, так как сбор оказывает сильное мочегонное и кровоочистительное действие. Помогает также при миоме, узловом зобе, мастопатии — в случае, если их развитие связано с накоплением шлаков в организме.

Рекомендации

После облучения, химиотерапии, приема антибиотиков в больших количествах появляется резко выраженная аллергия на антибиотики. В этих случаях по показаниям можно применять сильный растительный антибиотик — пармелию. Пармелию можно применять практически при всех заболеваниях, если нет запоров. 1 ст. л. на 1 стакан кипятка, кипятить 10 минут, настоять не менее часа, пить по 1/3 стакана 3 раза в день в теплом виде; при запорах заваривать на молоке. При миомах, простатитах, воспалениях применять микроклизмы с пармелией.

ЖЕНСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Эту брошюру хочется начать с освещения проблемы, которая возникает у большинства женщин. В длинном списке специфических женских страхов этот стоит на одном из первых мест. В горящую избу, как известно, женщина войдет спокойно. А в кабинет гинеколога — с трудом или никогда. Почему многих буквально парализует при одной лишь мысли о гинекологическом кресле? Что страшного в обычном плановом осмотре у женского доктора?

Врачи-гинекологи сетуют, что большинство пациенток попадают к ним с запущенными болезнями. Помочь им часто бывает не просто трудно, а невозможно. Женщины упорно избегают кабинета гинеколога. Почему? Есть несколько причин такого поведения:

— Боязнь, что найдут какую-нибудь болезнь. А пока нет диагноза, женщина живет иллюзией, что все в порядке.

— Боязнь боли. Память о перенесенных ранее болезнях или о страданиях во время родов сидит в подсознании, и женщина каждый раз вспоминает об этом, когда речь заходит о гинекологии.

— Боязнь врача. Женщины уже заранее переживают, что врач может попасться невнимательный или циничный.

— Ложная стыдливость. Вопросы врача (так называемый анамнез) женщины воспринимают как вторжение в их личную жизнь.

Страх перед гинекологом держит женщину в замкнутом круге: с одной стороны, ненавистное кресло, с другой — постоянно грызущие смутные подозрения, что у вас что-то не в порядке (ведь вы уже несколько лет не были у врача!). Чтобы вырваться из этого порочного круга, придется внести некоторые коррективы в свою систему ценностей. Сейчас ваша забота о своем здоровье по степени значимости отодвинута куда-то очень далеко, значительно дальше, чем желание навести порядок в доме или стремление хорошо выглядеть. Попробуйте перенести ее в другие «разделы». Например — благополучие детей: вы всегда будете нужны своим детям, а для этого как

можно дольше должны оставаться здоровой. Да и не только в детях дело: здоровье — это дар Божий, и пренебрегать им преступно.

Резко отрицательно влияет на физическое и психическое здоровье аборт. Аборты совершенно недопустимы с духовной точки зрения. Православие называет аборт смертным грехом (как и всякое убийство), и грех этот снимается с повинной души только при искренней исповеди, в Таинстве церковного покаяния. В древней христианской Церкви за аборт полагалось отлучение от Причастия на 10 лет, *сейчас же, по снисхождению к человеческой слабости, достаточно того, чтобы искренне, с осознанием всей мерзости этого греха, принести покаяние. Медлить с этим не нужно: нераскаянный аборт тяжким грузом лежит на душе, если даже совесть уже к нему привыкла и не мучит. Так или иначе, этот грех искажает и отяжеляет психику, не говоря уж о резко отрицательном его влиянии на физиологию.*

При любых женских заболеваниях и для профилактики их полезно общее укрепление организма. Прекрасно повышают иммунитет регулярные прогулки на свежем воздухе и водные процедуры: обтирания, обливания и особенно контрастный душ. Подробнее об этом читайте в разделе «Укрепление иммунитета» (из серии «Божья аптека»).

Не забывая о необходимости периодического осмотра у гинеколога, имейте в виду, что к врачу нужно идти сразу и не раздумывая, если:

— вам исполнилось 16 лет, а месячных еще нет;
— у вас болезненные менструации;
— менструации очень обильные или длятся более 10 дней;
— задержка менструации;
— у вас нехарактерные выделения;
— у вас боль (кратковременная острая или постоянная ноющая в нижней части живота);
— вы испытываете жжение при мочеиспускании.

Аднексит (воспаление придатков)

Аднексит — воспаление придатков матки: маточных труб и яичников, это одно из наиболее часто встречающихся гинекологических заболеваний. Заболевания вызывают различные болезнетворные микробы. Иногда аднексит возникает при введении в полость матки различных химических веществ (йода, спирта и

т. д.). Заражение может произойти во время гинекологических обследований, менструаций, а также по кровеносным и лимфатическим сосудам из других органов и тканей при различных инфекционных заболеваниях (ангина, туберкулез и т. д.). Развитию заболевания способствует снижение защитных функций организма: переутомление, нервно-психическое напряжение, переохлаждение, нарушение правил личной гигиены.

Аднексит чаще бывает двусторонним. В остром периоде заболевания повышается температура, появляются боли в низу живота, в паховой области, в области крестца. После затухания острых явлений болезненные ощущения остаются, особенно при гинекологическом обследовании. Лечение обычно проводится в больничных условиях, иногда на дому. При своевременном и правильном лечении больная вылечивается полностью и сравнительно быстро.

При аднексите: нельзя класть грелку на живот; необходимо ежедневно опорожнять кишечник; нельзя задерживать мочеиспускание; половая жизнь категорически запрещается; следует исключить острую раздражающую пищу. При высокой температуре рекомендуется обильное питье (клюквенный морс, чай с лимоном и т. д.).

Хронический аднексит сопровождается обострениями, возникающими при охлаждении, переутомлении, во время менструации, после оперативного вмешательства. Возникающие при воспалении маточных труб спайки нарушают их проходимость, что может стать причиной бесплодия. Важное место в лечении аднексита занимают лекарства, физиотерапевтические процедуры, санаторно-курортное лечение, лечебная гимнастика и проч. В случае возникновения беременности во время этой болезни нельзя допускать аборты (и без того недопустимые), так как это может усугубить данное заболевание. Беременность способствует излечению аднексита. Для предупреждения обострения аднексита необходимо остерегаться охлаждения. В холодную сырую погоду нужно носить теплое трико, нельзя допускать промокания ног, сидеть на сырой земле и холодных камнях. Особое внимание уделяйте гигиене во время менструаций. Следите, чтобы при подмывании мыльная вода не попадала во влагалище, иначе пострадает его защитная микрофлора. Реже используйте тампоны, отдавая предпочтение прокладкам.

Если вы переутомлены, обострились хронические заболевания — не теряя времени, беритесь за укрепление иммунитета.

Для этого — вместе с указанными выше естественными средствами — подойдут препараты на основе эхинацеи, элеутерококка, женьшеня, лимонника, родиолы розовой. Профилактический курс — месяц. После выздоровления в течение трех месяцев нужно находиться под наблюдением врача.

Рецепты

◆ Смешать по 20 г травы донника лекарственного, травы золототысячника, цветков мать-и-мачехи, 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 6 раз в день в течение 3–4 недель (при полном воздержании от половой жизни).

◆ Смешать поровну донник с цветками мать-и-мачехи. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, настоять 1 час. Пить по 3–4 ст. л. 5 раз в день. Курс — 2–3 недели.

◆ Сварить в большой кастрюле лесное сено, поместить больную над паром. Процедуру повторять до тех пор, пока не прекратится воспаление. Лесное сено можно заменить дроком, залитым растительным маслом, или свежей капустой, сваренной в молоке.

◆ Сбор: лист мать-и-мачехи — 10 г, цвет донника белого, золототысячник, трава зверобоя, чабрец, тысячелистник, спорыш, корень аира, почки березы — всего по 20 г. 2 ст. л. сбора залить 1/2 литра воды, довести до кипения, настоять в теплом месте 1 час, процедить. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день.

◆ Якутка полевая (клоповник, жабная трава). 2 ст. л. сухой измельченной травы залить 1/2 литра кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

◆ Взять 200 г шиповника, по 20 г травы таволги вязолистной, маргаритки, манжетки. 2 ст. л. измельченной смеси залить 1/2 литра воды, настоять 5 часов, затем довести до кипения, охладить, процедить. Отвар выпивать в течение дня.

◆ Взять равное количество травы спорыша и хвоща полевого, соцветий календулы и тысячелистника, цветков яснотки белой и мальвы лесной. 2 ст. л. измельченной смеси залить 1 литром кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Использовать для спринцеваний в течение длительного времени.

◆ При воспалении придатков и белях следует применять отвар ягод можжевельника: 15 ягод на 1 стакан воды, настоять 4 часа. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день. Для сидячих ванн: залить 1 ведром кипятка 50 ягод и стеблей можжевельника, настоять, процедить.

◆ Заварить 2 стаканами кипятка 2 ст. л. травы лапчатки гусиной, настоять 1 час, процедить. Пить натощак и перед каждым приемом пищи по 1/2 стакана 4 раза в день. На ночь проводить спринцевания более концентрированным настоем: заварить 1/2 литра кипятка 5 ст. л. травы, настоять ночь в термосе.

◆ Смешать по 5 ст. л. травы полыни горькой, вероники лекарственной, цветов ромашки аптечной, по 1 ст. л. травы донника лекарственного, хвоща полевого, соплодий ольхи. Залить 1 литром кипятка 5 ст. л. смеси, держать на слабом огне 2 минуты, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана настоя утром и днем, за 30 минут до еды, и стакан горячего настоя на ночь. Перед сном делать спринцевания теплым настоем. Курс лечения 2 месяца.

◆ В течение 1,5 месяцев принимать настойку: залить 1/2 литра водки 50 г травы боровой матки, настоять 2 недели, процедить, отжать. Принимать по 35–40 капель настойки в столовой ложке воды 3 раза в день за 15 минут до еды.

◆ В течение 2 недель через день по вечерам (лучше за час до сна) принимать ванны: 1 кг измельченной хвои сосны с мелкими веточками залить 3 литрами кипятка, держать на слабом огне 10 минут, настоять 1 час, процедить, отжать сырье и вылить в ванну. Температура воды 37–38°С, длительность процедуры 15–20 минут.

Альгодисменорея (нарушение менструального цикла)

Альгодисменорея наиболее часто наблюдается у девушек и молодых незамужних женщин. Появляются боли в низу живота, поясничной и крестцовой области за 2–3 дня до менструации. Боли носят схваткообразный и ноющий характер. Они сопровождаются общим недомоганием, головной болью, чувством слабости, тошнотой или рвотой. Часто наблюдаются поносы, запоры. С наступлением менструации болезненные ощущения обычно исчезают. Во время приступа сильных болей больная нуждается в помощи. Она должна находиться в постели, постоянно держа на животе и ногах теплую ткань, мешочки с горячим песком или отрубями. На нижнюю часть живота можно положить мешочки, наполненные горячей кашицей из семян льна, или компрессы с горячим полусваренным ячменем или сенной трухой. Хорошо снимают боли компрессы на по-

ловые органы (мешочек, наполненный теплым свежим несоленым творогом, положить на половые органы на всю ночь). При лечении заболевания родители и врачи используют психотерапию: разъяснение естественности менструального кровотечения и сопровождающего его недомогания. Показаны общеукрепляющие процедуры (прогулки, закаливание и др.). Если заболевание вызвано патологией половых органов, то лечится основное заболевание.

Рецепты

◆ Свежий или высушенный корень полыни обыкновенной порезать на мелкие части (или потереть на терке), залить 500 г воды, кипятить 1 час, процедить. Пить по 100–150 г 3–4 раза в день.

◆ 1 ст. л. хвоща полевого залить 300 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 50–100 мл каждые 2 часа. Когда боль начнет стихать, пить по 50 мл 3 раза в день.

◆ Вместо воды полезно пить отвар семян льна, предварительно пережаренных (до цвета кофе), и цветков ромашки аптечной — по 2 ст. л. каждого залить 1 литром кипящей воды, варить на слабом огне в закрытой посуде 10 минут, охладить, процедить. Подсластить медом или сахаром по вкусу, добавить дольку лимона.

◆ 1 ч. л. измельченного корня девясила залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день.

◆ 1 ст. л. травы лапчатки гусиной залить 200 мл воды, кипятить 5 минут на слабом огне, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды.

◆ Приготовить сбор: трава спорыша, трава хвоща полевого, трава золототысячника, трава лапчатки гусиной в соотношении 1:1:3:5. 1 ст. л. смеси заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Выпить глотками в течение дня. Принимать 10 дней при болезненных месячных.

◆ 1 ч. л. семян сирени обыкновенной залить 500 мл воды, кипятить на слабом огне в закрытой посуде 15 минут, охладить, процедить. Пить по 100 мл каждое утро за 15–20 минут до еды.

Аменорея. Болезненные и скудные менструации

Аменорея — отсутствие менструации. Различают физиологическую (наблюдается до наступления половой зрелости, во вре-

мя беременности, во время кормления ребенка грудью, в пожилом возрасте) и патологическую аменорею. Патологическая аменорея наблюдается при пороках развития половой системы, различных эндокринных заболеваниях, инфантилизме, при ряде поражений нервной системы, психических потрясениях. Аменорею вызывают: некоторые гинекологические заболевания, острые и хронические инфекции, хронические отравления химическими веществами (свинец, ртуть, фосфор и проч.), а также воздействие радиоактивного излучения на яичники. Необходимо различать такие понятия, как задержка менструации и ее отсутствие. При аменорее рекомендуется применять витамины B_2 и B_6 в комплексе. За неделю до начала месячных принимать таблетки магния и 1 раз в день — 1 ст. л. растительного масла, которое содержит витамин Е. Ускоряют начало менструального цикла следующие пищевые растения: лук, чеснок, перец красный, сок редиски, петрушка (все растение), хрен, капуста. Во время лечения — вегетарианская или молочно-растительная диета. Избегать жирной пищи, консервов, свинины, жирной рыбы, копченостей. Рекомендуется ежедневно заниматься физическими упражнениями, которые нагружают мышцы живота. Полезны массаж мышц живота и бедер, теплые ванны 37–38°С до 30 минут. Через день на область живота в нижних отделах прикладывать компрессы с теплым отваром мелко нарезанного сена или сенной трухи.

Рецепты

◆ При задержке полезна теплая клизма с настоем ромашки.

◆ Горячие ножные ванны утром и вечером до 20 минут. Температура ванн — 42–45°. В воду для ванн хорошо добавить морскую соль или 2–3 ст. л. столового уксуса, 1–2 пригоршни сухой горчицы.

◆ Использовать для спринцеваний свежий сок капусты белокочанной.

◆ При скудных менструациях вскипятить 1/2 стакана воды и уменьшить огонь до такой степени, чтобы кипение воды почти прекратилось. Положить в воду 4 г резаных листьев руты и варить 15 минут, не допуская сильного кипения, процедить, принять всю дозу утром натощак и после этого 5–6 часов не есть. Процедуру выполнить один раз.

◆ При скудных месячных или их отсутствии: принимать в течение 2 дней утром натощак по 1/2 стакана следующего от-

вара: залить 2 стаканами кипятка шелуху одной луковицы среднего размера, варить ее на медленном огне 15 минут, остудить, процедить. Или залить 3 л воды шелуху от 2 кг репчатого лука и варить ее до тех пор, пока отвар не станет темно-красным. Пить до еды утром и вечером по 100 мл.

◆ При отсутствии менструации пить отвар конского щавеля на кислом меде. Заварить стаканом кипятка 1 ст. л. листьев конского щавеля и настоять, укутав, 2 часа. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день, разбавляя медом.

◆ Ромашку аптечную, чабрец взять по 1 ст. л., залить 1/2 литра кипящей воды, настоять в закрытой посуде 30 минут, процедить. Принимать по 200 г 3 раза в день.

◆ Гвоздику пищевую — пряность (40 штук) кипятить в 1 литре воды, пока вода не выпарится наполовину. Пить без ограничения, но начинать с 1 ст. л. 3 раза в день, постепенно увеличивая дозу на прием.

◆ Настойку календулы пить по 40 капель 3 раза в день. Одновременно глубоко во влагалище закладывать тампоны, пропитанные настойкой календулы и полыни.

◆ Отвар из листьев петрушки: 1 пучок залить 0,6 литра воды, кипятить на слабом огне 10 минут. Выпить в течение дня. Если после 7–10 дней приема отвара менструация не началась, нужно пить отвар из руты лекарственной, душицы, чернобыльника, верхушек конопли, корзинок цветущего подсолнуха и шелухи лука — все берется в равных частях. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, кипятить 1 минуту, настоять 1 час, процедить. Принимать по 2/3 стакана 3 раза в день перед едой.

◆ Семена петрушки измельчить в порошок. Взять 4 ч. л., залить стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 15 минут, остудить, процедить. Пить по 1 ст. л. 5–6 раз в день.

◆ Семена аниса устраняют задержку месячных, способствуют очищению матки от белей и усиливают отделение мочи. Принимают их в виде порошка по 3 г на прием. Суточная доза — 9 г.

◆ При отсутствии менструации: залить 1 литром кипятка 1 ст. л. ягод и 1 ст. л. веточек можжевельника с хвоей, кипятить на слабом огне 5 минут. Пить небольшими глотками через каждые 2 часа в течение дня. При острых заболеваниях почек отвар пить нельзя.

◆ Принимать 3 раза в день по 1 ч. л. натертый лимон или апельсин с кожурой, смешанный с сахаром.

◆ 1 ч. л. измельченных корней девясила высокого залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, настоять ночь. Пить по 1 ст. л. 4 раза в день. Применяется при болезненной и нерегулярной менструации, делает месячные обильными.

Бартолинит

Бартолинит — воспаление выводных протоков бартолиниевых желез, расположенных в преддверии влагалища. Чаще всего возбудителем является стафилококк или гонококк, реже — кишечная палочка. Воспаление железы в стадии инфильтрации может самопроизвольно затихнуть, инфильтрат рассасывается, наступает самоизлечение. Если этого не происходит — образуется абсцесс. При остром бартолините с нагноением железы повышается температура тела, отмечаются покраснение, припухлость и резкая болезненность в области средней трети большой половой губы. У некоторых больных наблюдаются рецидивы заболевания. В хронической стадии возможно образование кисты.

Рецепты

◆ Взять зеленые листья алоэ общим весом 200 г, удалить колючки, листья перемолоть на мясорубке. К полученной кашице добавить 400 г пчелиного меда и 400 мл натурального красного вина. Варить смесь на малом огне 1 час, остудить, процедить через многослойную марлю. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Через 10 минут после приема настойки выпить 1/3 стакана отвара из смеси исландского мха — 40 г, хвоща полевого — 50 г, крапивы и спорыша по 100 г каждого. 2 ст. л. измельченной смеси залить 1/2 литра кипящей воды, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, охладить, процедить.

◆ Через 2 часа после еды принимать 1 ст. л. смеси из 1 кг пчелиного меда, 300 г ядер грецких орехов, смолотых в кашицу, 100 г чеснока, очищенного, сваренного на пару и подавленного в кашицу, и 50 г семян укропа, смолотых в порошок. Через 10–15 минут после приема этой смеси выпить 1/3 стакана отвара из смеси репешка аптечного, молодых верхушек сосны, листьев грецкого ореха, исландского мха, таволги вязолистной, травы дымянки аптечной, цветков бессмертника песчаного — все взять в равных частях по весу. 2 ст. л. измельченной смеси перемешать с 1 ч. л. измельченных корней валерианы, залить

1/2 литра кипятка, варить на слабом огне в закрытой посуде 15 минут, охладить, процедить.

◆ Если абсцесс прорвался, место промывается отваром из травы зверобоя — 2 ст. л. цветков и травы зверобоя залить 1/2 литра кипятка, варить на слабом огне в закрытой посуде 2–3 минуты, охладить, процедить.

◆ Мазь: заячий или кроличий жир — 50 г, чистый пчелиный воск — 5 г, порошок из цветков зверобоя — 20 г. Смесь перемешивается на слабом огне в чистой посуде до густоты мази и накладывается на глубокие раны, образовавшиеся после вскрытия абсцесса.

Бели

Бели — водянистые выделения из матки, похожие на сырой яичный белок, являются одним из самых частых симптомов гинекологических заболеваний. Причиной возникновения белей могут быть: инфекции (туберкулез, скарлатина и т. д.), венерические заболевания, воспалительные процессы в половых органах. Примесь гноя обычно указывает на наличие воспалительного процесса, крови — на развитие злокачественной опухоли. Если выделения обильные, с пеной и запахом, — это говорит о грибковом заболевании. Белые выделения совершенно безопасны, если они наблюдаются перед менструацией, после простуды или при малокровии. Девушкам в это время нужно снизить физическую активность, поменьше находиться на холоде, лучше питаться. Женщинам при появлении белей полезно спринцеваться квасцами или танином (1 ч. л. на стакан воды).

Лечение направлено на ликвидацию основного заболевания, клиническим симптомом которого явились бели.

Рецепты

◆ 1 ст. л. лапчатки гусиной прокипятить 5 минут в стакане молока, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

◆ Почаще жевать цветы белой акации, проглатывая их сок. Можно спринцеваться отваром этих цветков: 2 ст. л. на 1/2 литра воды.

◆ Сок из ягод калины и барбариса пить по 50–70 г 2 раза в день.

◆ Чай из цветков тысячелистника или корней земляники пить по 2–3 чашки в день.

◆ При водянистых белях пить настой из сухой травы барвинка. 3 щепотки травы залить стаканом кипятка, настоять 1 час. Пить понемногу, но часто, 5–6 раз в день.

◆ Взять цветки ромашки аптечной — 20 г, кору дуба, корень лапчатки — по 10 г, лист крапивы, траву горца птичьего — по 50 г. 2 ст. л. сбора залить 2 литрами воды, кипятить на медленном огне 30 минут. Применять отвар для спринцеваний.

◆ Взять по 1 ст. л. цветков пижмы, зверобоя, тысячелистника, залить 2 стаканами кипятка. Настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре, процедить. Применять теплым для спринцеваний.

◆ Взять по 1 ст. л. коры дуба, ивы, чистотела, корня кровохлебки, измельчить и залить 2 стаканами воды, нагревать на водяной бане 30 минут, настоять, укутав, 1 час, процедить. Спринцеваться теплым настоем 2–3 раза в день.

◆ Хорошо помогают горячие ванны из сосновых веточек или экстракта сосны. Заварить 10 литров кипятка 100 г сосновых веточек, подержать на малом огне 30 минут, настоять 1 час. Полезно 2 раза в неделю посещать баню.

◆ Бели хорошо лечатся спринцеванием: 2–4 ст. л. зверобоя на 2 литра воды, кипятить 20 минут, процедить. Зверобой собирать до восхода солнца.

◆ При белях и воспалении вскипятить натуральное молоко, остудить, использовать для спринцеваний.

Бесплодие

Бесплодие наблюдается как у женщин, так и у мужчин. Бесплодие наступает по причине различных нарушений в организме: непроходимость маточных труб вследствие неспецифических и специфических воспалительных заболеваний матки и придатков; нарушения функций желез внутренней секреции; недоразвитие половых органов (инфантилизм). Бесплодие может быть первичным и вторичным. Первичным называют такое бесплодие, при котором женщина, несмотря на регулярную половую связь, никогда не беременела, вторичным — когда она стала бесплодной после одной или нескольких беременностей, даже окончившихся родами. Лечение бесплодия должно идти по пути излечения основного заболевания, вызвавшего его. Иногда бесплодие вызывается отсутствием в организме витамина Е, который называют витамином размножения. В этом случае нужно

есть больше продуктов, содержащих этот витамин: яичные желтки, желтую морковь, печень, проросшие зерновые и др. Лечение бесплодия необходимо начинать как можно раньше. Его эффективность у женщин в возрасте до 25 лет почти вдвое выше, чем у женщин старше 35 лет.

Рецепты

◆ При всех случаях бесплодия каждый день ставят компресс на нижнюю часть живота. Паровой компресс делают следующим образом: взять мешочек из тонкого материала, заполнить терпимо горячим полусваренным ячменем и держать его 20–30 минут. После этого во влагалище ввести тампон в виде шарика величиной с лесной орех, состоящий из петрушки, пропитанной свежим подсолнечным маслом и помещенной в марлю, перевязанную шерстяной ниткой. Можно пользоваться тампоном, изготовленным из головки печеного мелкого семенного лука, обсыпанного смесью из 1/4 ч. л. сахарной пудры и порошка травы антеннарии.

◆ Отвар из семян подорожника: 1 ст. л. семян залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, процедить, охладить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Курс 1–2 месяца.

◆ Пить как чай отвар травы горицвета. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Пить по 1 стакану как чай 3 раза в день.

◆ Заварить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. травы адамова корня, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

◆ В течение всего времени лечения съедать ежедневно по кусочку корня солодки величиной с фасолину, пить по 2 недели спиртовые настойки корня аира, потом элеутерококка, женьшеня, лимонника или золотого корня, если давление не повышено и больная не страдает неврастенией.

◆ Заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. травы шалфея, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Другой способ: пить по 1 дес. л. 2 раза в день натощак и вечером сок свежего растения. Принимать 12 дней сразу же после прекращения месячных.

◆ Заварить 1/2 литра кипятка 3–4 ст. л. спорыша, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Пить по 1–2 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды.

◆ Вдыхать дым от сожженных семян кирказона или от сожженного зверобоя.

◆ 1 ст. л. травы росянки залить стаканом кипятка, настоять в теплом месте 1 час, процедить. Пить по 2 ст. л. 3 раза в день.

◆ 20 г сухого барвинка малого варить в 250 г водки 5 минут, охладить, процедить, хранить в прохладном темном месте. Принимать по 25 капель 3 раза в день.

◆ Срезать листья с пятилетнего (и старше) растения алоэ, которое до этого не поливать 7 дней, и хранить их 8–10 дней в темном месте. После этого убрать колючки, листья измельчить нержавеющим ножом, смешать со свиным или гусиным жиром и топленым маслом, беря каждого в 6 раз больше, чем алоэ. Смесь принимать 2 раза в день по 1 ст. л. на стакан горячего молока. Одновременно с алоэ пить отвар из семян подорожника.

◆ 1 ст. л. сухой травы полыни обыкновенной настоять 4 часа в 300 г воды в закрытой посуде, прокипятить, процедить. Принимать по 1/2 стакана в день.

◆ Полезно пить при бесплодии свежий сок из зародышей пшеницы или незрелой пшеницы.

◆ 2 ч. л. сухих измельченных листьев грушанки круглолистной залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа в темном месте в закрытой посуде, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды. Оказывает хороший эффект и при лечении аднексита.

◆ Смешать 3 г маточного молочка и 10 г пчелиного меда. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 1 час до еды.

◆ Сбор: цветки календулы и соцветия донника по 20 г, трава тысячелистника, листья брусники по 10 г, соцветия липы 15 г, трава душицы 25 г. 2 ст. л. сухой измельченной смеси залить 1/2 литра кипятка, настоять в термосе 1 час, процедить, пить по 3/4 стакана (150 мл) 3 раза в день за 30 минут до еды при бесплодии, связанном с воспалением маточных труб, воспалением яичников. Одновременно принимать по 30–40 капель 20-процентной настойки прополиса в небольшом количестве воды 2–3 раза в день.

Вульвит. Зуд наружных половых органов

Вульвит — воспаление наружных половых органов. Чаще встречается у девочек и пожилых женщин, что связано с физиологическими особенностями организма в эти возрастные периоды. Признаки вульвита: ощущение щекотания наружных час-

тей, переходящее в боль при ходьбе и мочеиспускании, воспаление половых губ, появление белей желтовато-зеленоватого цвета с неприятным запахом. Для предупреждения вульвита очень важно соблюдать правила личной гигиены и гигиены супруга. При вульвите рекомендуется 2–3 раза в день обмывать половые губы карболовым мылом, а в воду добавлять немного поташа. На промежность накладывать компрессы из свинцовой воды или тряпочку с борным вазелином. Хороший эффект дает обмывание серебряной водой 2–3 раза в день. При зуде нужно постоянно держать половые органы в чистоте. При обильном выделении секрета промывать 2 раза в день прохладной водой с применением мягкого мыла, затем осушить мягким полотенцем и посыпать тальком или пудрой, приготовленной из 50 г пшеничного крахмала и 5 г порошка борной кислоты.

Рецепты

◆ Вагинально применяется настой марьина корня (корень дикого пиона). Залить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. размолотого в порошок корня, варить на медленном огне 3–5 минут, настоять 2–3 часа. Предварительно провести спринцевание раствором соли или соды (1 ч. л. на стакан кипяченой воды комнатной температуры). Затем встать и походить по комнате минут 10, после чего опять в лежачем положении провести спринцевание подогретым настоем марьина корня. При невозможности приобрести марьин корень можно использовать корень садового пиона.

◆ При нестерпимом вагинальном зуде: растопить в глиняном горшочке или эмалированной кружке 50 г масла какао и 5 г пихтового масла, довести до кипения и охладить до 35–40°С. На ночь, промыв влагалище содовым раствором, ввести в него марлевый тампон, обильно смоченный указанным масляным раствором, наутро извлечь. Если зуд через несколько дней возобновится, процедуру повторить. Одновременно нужно принимать внутрь настой смеси трав из равных частей травы череды, цикория дикого, зверобоя, цветков календулы, листьев березы, шишек хмеля. 2 ст. л. смеси залить 1/2 литра кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 3/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ При вагинальном зуде, связанном с сахарным диабетом: сварить растолченный чеснок (1 головку среднего размера) в 1/2 литра кипящего молока, охладить до температуры тела, процедить через 3 слоя марли, провести на ночь спринцевание при

20 – 4862

обязательном последующем промывании содовым раствором. Для снижения сахара в крови необходимо длительное время пить настой из корней шелковицы белой.

◆ При зуде приготовить сбор: трава чистотела, лист березы, лист крапивы, лист черной смородины — взять каждого сырья по 10 г. Череда, фиалка трехцветная — взять каждого сырья по 20 г., все хорошо перемешать. 2 ст. л. смеси залить стаканом кипяченой воды комнатной температуры, настоять 1 час, процедить. Принимать внутрь по 100 мл на ночь. Спринцеваться этим настоем 3 раза в день до прекращения зуда.

◆ При зуде вечером обмывать половые органы холодным отваром из травы зверобоя (2 ст. л. травы залить 1/2 литра кипятка, довести до кипения, настоять 30 минут, процедить).

◆ После ванны используют мазь: 1 желток свежего куриного яйца, 1 ст. л. измельченных в кашицу ядер грецких орехов (предварительно прожаренных), 1 ч. л. чистого растительного масла. Все смешивается в посуде на слабом огне до загустения (до кипения не доводить), после этого смесь нужно процедить через марлю и слить в банку. Мазью смазывать пораженные места после тщательной гигиенической обработки наружных половых органов.

◆ При зуде полезно принимать сидячие ванны из медного купороса: 1 ч. л. на 5 л кипяченой и процеженной воды в течение 10–15 минут. Температура ванны должна быть близка температуре тела.

Климакс (климактерический период)

Климакс — физиологический период в жизни женщины, характеризующийся постепенным угасанием функции яичников. Климактерический период неправильно рассматривать как критический возраст женщины, для которого будто бы характерна уже наступившая старость и сопутствующие ей заболевания. За климактерием следует не старость, а период менопаузы, также имеющий свои особенности. Первая фаза климактерического периода у женщин наступает в 45–47 лет. Более раннему развитию климакса (40–45 лет) способствуют частые роды, аборты, воспалительные заболевания женских половых органов, нарушение обмена веществ в организме, гормональные нарушения. У женщин, страдающих миомой матки, менопауза начинается позже, в возрасте 55 лет и старше. В климактерическом периоде многие женщины страдают ожирением,

общей слабостью, возможно развитие гипертонической болезни, сахарного диабета, гиперпластических процессов в молочных железах и матке. Часто нормальное течение климакса осложняется так называемым климактерическим синдромом, который проявляется вегетативными, нейроэндокринными, обменными, психоэмоциональными нарушениями на фоне общих и местных изменений, происходящих в организме женщины. Обычно женщины в этот период жалуются на приливы к голове, верхней части туловища, сопровождающиеся потливостью, головокружением, учащенным сердцебиением, общей слабостью, утомляемостью. Больных беспокоит расстройство сна, повышенная эмоциональность, боли в суставах, зуд вульвы и другие расстройства. Наиболее частые приливы наблюдаются у женщин в осенне-зимний период. Различают легкую, среднюю и тяжелую степени течения климактерического периода. При легкой степени общее состояние женщины удовлетворительное, количество приливов не более 10 в сутки. При средней тяжести заболевания количество приливов доходит до 20, сопровождается головокружением, головной болью, нарушением сна и памяти, общей слабостью. При тяжелой форме число приливов не сосчитать, больные нетрудоспособны, жалуются на неустойчивость настроения, тревогу. Им трудно на чем-либо сконцентрироваться, писать, читать и т. п. При тяжелой форме может развиться кардиопатия, сопровождающаяся болями в области сердца с иррадиацией в левую лопатку и руку. Накануне этих болей отмечается озноб или холодный пот, приливы к голове, нехватка воздуха, тошнота и т. п. В климактерический период из пищевого рациона женщины должны быть исключены алкоголь и продукты, возбуждающие центральную нервную систему. Желательно перейти на молочно-растительную диету. Женщине необходимо избавиться от излишнего веса. Лечение при климактерическом периоде назначается в основном при средней и тяжелой формах. Больным рекомендуют диету, соблюдение режима, успокаивающие средства, поливитамины, физиотерапию, лечебную физкультуру, водные процедуры.

Рецепты

◆ Положительно влияет на течение климактерического периода у женщин прием маточного молочка. Принимают его как в чистом виде, так и в виде таблеток «Апилак» по 1 таблетке 3 раза в день.

◆ При климактерическом неврозе рекомендуется пить настой мяты по 1 стакану утром и вечером. Мяту можно смешать с травой полыни, фенхеля, цветками липы и корой крушины — всего поровну. 2 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, настоять 1 час, процедить. Довести до объема 200 мл.

◆ При сердечных заболеваниях, при приливах к голове, неврозе сердца и других проявлениях климатерического синдрома пить настойку цветков боярышника по 40 капель 3 раза в день. Для ее приготовления сок из свежих плодов и цветов залить двойным количеством 96-процентного спирта и настоять 14 дней. В тех же случаях можно принимать напар из цветков боярышника, травы пустырника, травы сушеницы и цветков ромашки аптечной в соотношении 4:4:4:1. Для его приготовления взять 1 ст. л. смеси на 1 стакан кипятка. Или 3 ст. л. цветков боярышника залить 3 стаканами кипятка, настоять ночь, утром поставить на огонь, прокипятить 3 минуты, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

◆ Смешать по 15 г цветков ромашки и травы пустырника, по 10 г плодов шиповника, травы шалфея, цветков боярышника, травы сушеницы, травы зверобоя, травы тысячелистника, цветков календулы. 2 ст. л. сбора залить 1/2 литра кипятка, варить на медленном огне 5 минут, настоять 1 час, процедить и добавить 2 ст. л. меда. Пить по 100 мл в теплом виде 3 раза в день.

◆ 15 капель спиртовой настойки руты пахучей развести в ложке воды или накапать на кусочек сахара. Принимать 3 раза в день. Настойка — 1 часть сока из свежих листьев руты залить 6 частями спирта, настоять 10 дней в темном месте, процедить, отжать.

◆ Пить чай из листьев и плодов ежевики при климактерическом неврозе.

◆ Чай с душицей рекомендуется женщинам, у которых климакс протекает с частыми приливами, обильными кровотечениями, приводящими к анемии, и сопровождается угнетенным состоянием психики. Пить чай ежедневно.

◆ 100 г сухих измельченных корней заманихи высокой залить 1/2 литра 70-градусного спирта, настоять в темном месте 14 дней, периодически встряхивая, процедить, отжать. Принимать по 25–30 капель, запивая водой 3 раза в день перед едой в течение 1,5–2 месяцев. Настойка устраняет утомляемость, раздражительность, улучшает сон, возвращает бодрость и работоспособность.

◆ 50 г сухих измельченных цветков календулы залить 1/2 литра 70-градусного спирта, настоять в темном месте 14 дней, периодически встряхивая, процедить. Принимать по 20–30 капель, запивая водой, 3 раза в день до еды в климактерический период, при головных болях, для улучшения сна, повышения работоспособности, при болях сердца, сопровождающихся сердцебиением, отеками.

◆ 1 ст. л. сухой травы вероники колосовидной (или дубравной) залить 300 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Выпить половину за 10 минут до еды, а остальное в перерывах между едой. За день нужно выпить 600 мл настоя. Хорошо помогает при головокружениях и головной боли в климактерический период.

◆ Принимать смесь из 100 г сливочного масла, 50 г меда, 25 г пчелиной пыльцы по 1–2 ч. л. 2–3 раза в день.

◆ Принимать пчелиную пыльцу с медом в соотношении 1:1 по 1–2 ч. л. 2–3 раза в день.

◆ При климаксе, нарушении менструального цикла смешать 200 г алоэ, 3 ст. л. сухих измельченных корней горца змеиного, 600 г меда, 600 г красного сухого вина. Смесь варить на водяной бане 1 час. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

◆ 150 г сока листьев алоэ смешать с 300 г горячего меда, не доведенного до кипения, настоять сутки, периодически встряхивая содержимое, разогреть, процедить. Принимать при запорах в климактерический период по 5–10 г за 1 час до завтрака.

◆ Женщинам после 45 лет необходимо раз в полгода в течение месяца по утрам выпивать стакан липового чая (цветки липы заваривать как чай), и климакса они могут не бояться: он наступит значительно позже и будет безболезненным, без кровотечений. Липовый чай применяется и при нарушении менструального цикла. Все лечебные свойства липы усиливаются, если к ней добавлять половину порции листьев и цветков шалфея.

Кольпит

Кольпит — воспаление слизистой оболочки влагалища. Факторы, способствующие возникновению кольпита: общие хронические заболевания, нарушение функции яичников, несоблюдение правил личной гигиены. Возникновению кольпитов способствуют воспалительные заболевания внутренних половых органов или травмы влагалища, опущение стенок влагалища, острые инфекционные заболевания, неоправданное применение антибио-

тиков. Возбудителями воспалительного процесса слизистой оболочки влагалища являются стрепто- и стафилококки, трихомонады, грибки (кандиды) и др. Для уточнения причины кольпита обязательны исследования микрофлоры влагалища (мазок). При остром воспалении больные жалуются на ощущение тяжести внизу живота, обильные гнойные выделения, жжение и зуд в области наружных половых органов. Различают несколько видов заболевания: кольпит аллергический, старческий, эмфизематозный, грибковый. Лечение кольпита определяется вызвавшей его причиной. Своевременное лечение дает хороший эффект и позволяет предупредить осложнения. Рецепты смотрите в главах «Бели» и «Вульвит».

Рецепты

◆ При лечении трихомонадного кольпита предварительно очистить влагалище. Глубоко во влагалище ввести 1 ч. л. засахарившегося меда и смазать им шейку матки, стенки влагалища и его вход. Процедуру проводить ежедневно в течение 10–15 дней. Вначале могут появиться зуд и жжение. В последующем неприятные ощущения исчезнут. Или: во влагалище вводится марлевый тампон, смоченный водным раствором меда, приготовленным в соотношении: 1 часть меда на 2 части воды. Продолжительность удержания тампона 24 часа, необходимо провести 15–20 процедур. При трихомонадном кольпите рекомендуется комплексное лечение медом и трихополом. Лучшие виды меда при кольпите: тимьяновый, липовый, лесных цветов.

◆ При воспалении слизистой оболочки влагалища и шейки матки полезны сидячие ванны с 10-процентной прополисной водой или спиртовым экстрактом прополиса (20 мл на 5 литров воды), температура воды 38–39°С, время приема 20–30 минут. Ванны делать через день. Курс — 10–12 процедур.

◆ В стеклянной посуде приготовить 3-процентный спиртовой раствор прополиса (спирт этиловый ректификат); полученным раствором смачивать ватные тампоны и ежедневно раз в сутки закладывать их во влагалище. Курс 7–10 дней.

◆ 100 г медицинского вазелина или свиного очищенного жира в эмалированной посуде довести до кипения и охладить до 50–60°С, добавить в него 10 г измельченного прополиса, при постоянном помешивании в течение 10 минут нагревать и выдержать смесь при температуре 70–80°С, в горячем виде профильтровать через марлю и при постоянном помешивании от-

фильтрованную массу охладить. Ежедневно в течение 10–15 дней после очистки слизистой влагалища от секрета в него вводить ватный тампон, пропитанный мазью, который вынимается в течение дня по мере необходимости.

Мастит

Мастит (грудница) — воспаление молочной железы. Обычно возникает при наличии трещин на соске, как правило, у кормящих женщин. В молочной железе внезапно появляются распирающие боли, на одном из участков она становится плотной, резко болезненной, кожа краснеет, повышается температура тела (острая форма). Мастит можно предотвратить на первых симптомах — появлении трещин на соске, повышении температуры. Если наступила острая форма, нужно немедленно обратиться к врачу. После того как острая стадия миновала, можно применять средства народной медицины. Мастит вызывают гноеродные микробы, которые проникают в организм через повреждения кожи молочной железы или соска.

Для предупреждения мастита беременным женщинам необходимо заранее подготавливать грудь к кормлению ребенка. Во второй половине беременности женщина должна один-два раза в день обмывать грудь теплой водой с мылом и растирать ее грубым платком или махровым полотенцем. Если соски плоские или впалые, то после растирания их необходимо аккуратно вытянуть наружу (несколько раз в день). После родов перед каждым кормлением женщина должна, следя за чистотой рук, тщательно обмывать соски борной водой. Кормление не должно превышать 15–20 минут, причем каждый раз нужно последовательно менять груди.

При первых признаках начинающегося мастита грудь нужно сразу же подвязать и 2 раза в день осторожно смазывать ихтиоловой мазью (но не растирать). На больное место можно класть тряпку, смоченную в спирте. По мере высыхания ее смачивают вновь. Кормить ребенка только здоровой грудью. Перед сцеживанием больную грудь чисто обтереть водкой или спиртом, сцедить и снова приложить спиртовой компресс. Если появились первые симптомы нарыва, то на это место нужно класть уже не спиртовой компресс, а согревающий из 2-процентной перекиси водорода. При нарыве нельзя кормить ребенка даже здоровой грудью, а нужно все молоко сцеживать и выливать.

Рецепты

◆ Приготовить небольшую лепешку из мягкого теста, смешав ржаную муку, топленое масло, свежее молоко, оставить на ночь и затем приложить к больному месту. Повторить процедуру несколько раз.

◆ Прикладывать к груди свежие листья мать-и-мачехи, лопуха, предварительно ошпарив их кипятком.

◆ Перед сном приложить к больному месту кусочек чайного гриба, наложить на него ватку или марлю, поверх — пергамент или любую бумагу. Целлофан, полиэтилен — нельзя, потому что к больному месту должен поступать воздух. Курс — 5–7 дней.

◆ Отруби, смоченные вином, прикладывать горячими к больной груди.

◆ При затвердении груди прикладывать тертую морковь или морковь, смешанную с бобовой мукой и мыльной водой.

◆ Если женщина почувствовала, что у нее затвердевает грудь или появилось воспаление, нужно прикладывать компрессы с горячим настоем из цветков ромашки или полусваренным терпимо горячим ячменем в мешочке из мягкой ткани.

◆ При нарыве на грудь привязывают печеный лук с льняным маслом или медом или же распаренные в молоке винные ягоды.

◆ Листья красавки (белладонны) наружно применять при нагноениях молочной железы, инфильтратах. Настойка красавки применяется внутрь по 25–30 капель 3 раза в день. 2 ст. л. сухих листьев залить 100 мл спирта или водки, настоять 10 дней, процедить.

Для ускорения созревания абсцесса применяются следующие средства:

◆ Прикладывать к больному месту сырой тертый картофель и менять его по мере высыхания.

◆ 2 части сырого репчатого лука, 1 часть натертого мыла хорошо смешать и растереть. Прикладывать на пластырь к больному месту.

◆ 20 г измельченных листьев грецкого ореха залить 100 г растительного масла, настоять в закрытой посуде 7 дней, затем состав прокипятить 5 минут, процедить через многослойную марлю, потом вновь прокипятить на водяной бане 30 минут, после этого в горячий состав добавить 20 г воска и перемешать до охлаждения. Прикладывать мазь на нарыв под повязку.

◆ Разжевать 1 ч. л. сырой гречневой крупы, положить на марлю и приложить к нарыву. Хорошо вытягивает гной, способствует заживлению.

◆ Растолочь лист алоэ, положить на больное место и перевязать. Менять через 7–8 часов. Хорошо вытягивает гной, способствует созреванию абсцесса.

◆ На ночь на больную грудь наложить компресс из творога с медом. Для выполнения процедуры слой меда, а затем слой творога поместить на стерильную салфетку, приложить к больной груди, сверху накрыть вощеной бумагой, затем салфеткой и закрепить бинтом. Утром компресс снять, обмыть грудь прохладной водой.

Мастопатия

Мастопатия характеризуется появлением в молочной железе образований различной величины и плотности, на ощупь мелкозернистых или в виде отдельных узлов, часто болезненных. Мастопатия возникает обычно в возрасте от 30 до 50 лет в большинстве случаев из-за нарушения функций желез внутренней секреции. Эти расстройства чаще всего связаны с воспалительными заболеваниями половой системы, применением гормональных препаратов, а также с абортами, о недопустимости которых сказано выше. Основные жалобы больных при мастопатии на боли в области молочной железы, наличие уплотнений, выделения слизистого или слизисто-кровянистого характера. Любые изменения в молочных железах, особенно уплотнения, — серьезный повод для обращения к врачу.

Рецепты

◆ Одним из наиболее действенных средств при лечении мастопатии является следующее: 1 ст. л. верхушек цветущего тысячелистника, 1 ст. л. пустырника, 2 ст. л. череды засыпать в термос и залить 1/2 литра кипятка, настоять 1 час, процедить, отжать. Пить утром и вечером по 1/2 стакана за 30 минут до еды. При слабом или больном желудке пить через 30 минут после еды. Аборты в период лечения недопустимы — не только в духовном плане, но и физиологически: это приводит к обострению заболевания. На период беременности лечение настоем следует прекратить. Противопоказано также пить настой в течение 7 дней с начала менструального цикла.

Курс лечения — 6 месяцев при строгом соблюдении порядка употребления настоя. Пропуск даже одной процедуры требует возвращения к началу лечения вне зависимости от времени. Этим способом лечат и фиброму, фибромиому, кисты, хронические аднекситы, эндометриоз, тяжесть внизу живота и другие женские заболевания, касающиеся новообразований. Во время лечения интимная жизнь не возбраняется.

◆ Перемешать 100 г кашицы из свежего корня лопуха, 100 г меда, 100 г касторового масла, сок 2 небольших лимонов, наложить эту смесь на льняную салфетку и приложить к груди на ночь. Утром снять и на день смазать больное место мазью с апилаком (продается в аптеке). Курс — 2 недели.

◆ Пропустить через мясорубку средний кочан свежей белокочанной капусты, добавить несколько ложек простокваши, смесь выложить на льняную салфетку, прикладывать на больное место до полного исчезновения боли, меняя по несколько раз за сутки, чтобы не дать просохнуть. Внутрь при этом следует принимать настой: 100 г семян укропа сварить в 1/2 литра молока, настоять 2 часа. Пить 3 раза в день по 3/4 стакана за 30 минут до еды. Курс — 3 недели.

◆ На ночь накладывать на грудь лист лопуха, можно несколько листьев сразу, или листья мать-и-мачехи. Днем смазывать грудь и соски репейным маслом: 100 г корня лопуха паутинистого перемолоть в кофемолке, залить 300 г рафинированного подсолнечного масла, настоять 10 дней в теплом месте.

◆ Натереть на терке красную свеклу и смешать ее с медом (на 3 части свеклы — 1 часть меда), положить на капустный лист и прикладывать к уплотнению на ночь. Можно без капустного листа. Утром снять, положить в холодильник, грудь обмыть. На следующую ночь процедуру повторить, затем сделать перерыв. Нужно провести 20 лечебных сеансов. Одну и ту же свекольную массу можно использовать дважды.

◆ 1 ч. л. измельченных в порошок листьев чистотела развести в 2 ч. л. топленого масла. Этим составом смазывать больное место.

◆ При мастопатиях, миомах и других видах опухолей, в том числе и злокачественных, применять настойку трилистника (арума, алоказии). Рвать его нужно после того как появится четвертый листок, а наиболее старый из листьев начнет подсыхать и отмирать. Его нужно осторожно срезать вместе со стеблем, не дожидаясь его полного высыхания, измельчить и

залить 100 мл 70-процентного спирта — столько его требуется на лист размером с ладонь взрослого человека. Настоять в темном прохладном месте 10 дней, процедить, принимать строго по схеме: на 1 ст. л. воды 3 раза в день за 30 минут до еды. 1 день — по 1 капле настойки; 2 день — по 2 капли; 3 день — по 3 капли и т. д. Увеличивая дозу настойки на одну каплю в день ежедневно, довести прием до 52 капель, что равно одной чайной ложке. И с этого момента принимать по 1 ч. л., пока не закончится вся настойка. На курс требуется 150–200 мл настойки. Превышение нормы дозировки опасно!

◆ Замесить на молочной сыворотке 1 кг ржаной муки, 100 г порошка из листьев мать-и-мачехи, 100 г измельченных листьев омелы (лучше с дуба) и 50 г порошка из травы чистотела (после годичного хранения). Сделать из этой смеси лепешку и накладывать на ночь на больное место. Днем лепешку снять и смазать грудь 30-процентной прополисной мазью: 100 г сливочного масла (или нутряного свиного сала) размешать с 30 г натертого прополиса и положить в глиняный горшочек. Горшочек поставить на газовую горелку, положив на нее вначале обыкновенный кирпич, и томить на этом кирпиче 3 часа, время от времени помешивая. Затем процедить и охладить.

◆ Хорошее средство от фиброзно-кистозной мастопатии — отвар цветков каштана конского. Всыпать в литровую кастрюлю 6–8 столовых ложек сухих цветков, залить доверху водой, довести до кипения, настоять ночь в теплом месте, принимать по глотку в течение дня через каждый час.

◆ Плоды бузины черной промыть и уложить в трехлитровую стеклянную банку слоями вперемежку с сахаром (толщина каждого слоя 1–2 см). Закрыть крышкой и поставить на открытом месте в тени на 3–5 часов, затем поместить в холодильник на 8 суток, после чего процедить, отжав, и снова поставить в холодильник. Принимать утром и вечером по 1 дес. л. с водой. Утром натощак, вечером за час до еды. Одновременно прикладывать к груди мякоть тыквы.

◆ Смешать по 3 ст. л. цветков календулы, корня лопуха большого, листьев кипрея узколистного, 2 ст. л. плодов шиповника коричневого и по 1 ст. л. травы зверобоя продырявленного, мелиссы лекарственной, душицы обыкновенной. Залить 2 ст. л. измельченной смеси 1/2 литра кипятка, держать на водяной бане 15 минут, настоять в теплом месте 40 минут, процедить.

Пить настой по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды в течение месяца.

◆ При мастопатии в течение года принимать поочередно курсами по 2 месяца два сбора, которые способствуют размягчению фиброзной ткани (вместо одного из сборов можете принимать аптечное средство мастоденон, которое изготавливается на основе трав). Два сбора:

1. Смешать по 1 ст. л. измельченных сушеных побегов омелы белой, шишек хмеля, цветков календулы, травы тысячелистника, чистотела, морской капусты, по 2 ст. л. плодов шиповника и молотой чаги. Заварить 2 стаканами кипятка 1 ст. л. сбора, настоять в термосе 6 часов, процедить, принимать по 2 ст. л. 3 раза в день.

2. Смешать по 200 г меда, свекольного сока, морковного сока, сока черной редьки и водки. Взболтать смесь деревянной ложкой до полного растворения меда. Принимать по 2 ст. л. 2–3 раза в день. Смесь хранить в холодильнике.

◆ Купить в аптеке сухую магнезию (английскую соль). Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс — месяц, затем сделать перерыв на 10–15 дней и курс повторить. Доза одного приема — кончиком чайной ложки зачерпнуть сухую магнезию, высыпать ее на язык и запить водой.

◆ Смешать 100 г кашицы свежего корня лопуха большого, 100 г меда, 100 г касторового масла, сок двух небольших лимонов и положить на салфетку. Приложить салфетку к груди на ночь. Утром снять и смазать больное место мазью «Апилак». Курс — 2 недели.

◆ Свежие листья капусты белокочанной отбить скалкой, чтобы выступил сок. Прикладывать внутренней стороной к молочным железам при мастопатии, опухолям, гнойным ранам, нарывам.

Маточные кровотечения

Маточные кровотечения — кровотечения, обусловленные нарушением секреции половых гормонов, опухолями, воспалительными заболеваниями половых органов, болезнями крови, прерыванием беременности (начавшийся выкидыш). Маточные кровотечения считаются патологическими, если они наблюдаются вне нормальных менструаций и превышают норму потери крови. Маточные кровотечения могут быть различными: обильными и скудными (мажущими). Они могут наблюдаться и в период полового созревания, и в зрелом возрасте, и во время

менопаузы. У женщин детородного возраста кровотечения, как правило, наблюдаются на фоне воспалительных заболеваний половых органов. Провоцирующим фактором дисфункциональных маточных кровотечений часто бывают неблагоприятные материально-бытовые условия, перемена климата, отрицательные эмоции, хронические инфекции и интоксикации, профессиональные заболевания, авитаминозы, переутомления.

Рецепты

◆ 1 ст. л. сухих листьев крапивы залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, остудить, процедить, добавить 1 ч. л. меда. Пить по 1 ч. л. 4–5 раз в день.

◆ При обильных и болезненных менструациях заварить 2 стаканами крутого кипятка 1 ч. л. травы хвоща полевого, настоять 1 час, процедить. Принимать каждые два часа по 1 ст. л. При стихании болей и уменьшении кровотечения принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

◆ При маточных, кишечных, геморроидальных, раневых и других кровотечениях хороший эффект дает отвар огуречной травы, собранной осенью после уборки огурцов. Траву промыть холодной водой и мелко порезать. Залить 1/2 литра воды 50–100 г травы, кипятить на малом огне 15–20 минут, настоять 1 час. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день. Обычно в первые же дни кровотечения останавливаются.

◆ Взять 7 апельсинов вместе с кожурой, варить их в 2 литрах воды до тех пор, пока жидкость не выпарится на треть, добавить по вкусу сахар, принимать 3–4 раза в день по 1–2 ст. л.

◆ При болезненных менструациях и кровотечении: залить стаканом кипятка 1 ч. л. травы полыни обыкновенной, дать остыть. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Лечение начинать за неделю до начала менструации и заканчивать через 5 дней после нее.

◆ При маточных кровотечениях: 4 ч. л. измельченной коры калины залить 1 стаканом воды, кипятить 30 минут, процедить, долить воду до первоначального объема, добавить 1 ч. л. меда, принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

◆ Сбор трав: трава тысячелистника, трава лапчатки гусиной, корень валерианы — все взять поровну. 2 ч. л. сбора заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить, добавить 1 ст. л. меда. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

◆ При маточных кровотечениях рекомендуется использовать горец почечуйный, обладающий сильным кровоостанавливающим действием. 3–4 ч. л. сухой травы заварить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. После прекращения кровотечений пить чай из тысячелистника. Заварить стаканом кипятка 1 дес. л. травы, настоять 1 час. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды. В первые 3 недели в этот чай следует добавлять спиртовую настойку корней кровохлебки — 1 ч. л. на стакан кипятка. Настойка: залить 300 мл водки 3 ст. л. измельченного корня, настоять 14 дней. После 3 недель прием настойки отменить, а чай из тысячелистника принимать еще 2 месяца.

◆ При маточных кровотечениях, когда в крови возрастает число тромбоцитов, использовать траву белого донника. Заварить 1 стаканом кипятка щепотку травы, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ При маточных кровотечениях в сочетании с воспалительными процессами, а также в послеродовый период при атонии матки: залить 1 стаканом водки 1 ст. л. травы чистеца болотного, настоять 7 дней при комнатной температуре. Пить по 20 капель через каждые 2 часа (первые 2 дня), запивая глотком горячего чая. Далее необходимо продолжать принимать настойку, пока она не кончится, по 3 раза в день.

◆ При маточных кровотечениях и при фиброме: залить 1 литром кипятка 2 ст. л. смеси, состоящий из 50 г листьев земляники; по 20 г травы зверобоя, травы пустырника, коры крушины, цветов календулы, цветков ромашки аптечной; по 10 г травы крапивы и травы тысячелистника. Настоять ночь в термосе. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день в течение продолжительного времени с десятидневными перерывами через каждые 2 месяца.

◆ При маточных кровотечениях и атонии матки принимать отвар пастушьей сумки. Заварить как чай 1 стаканом кипятка 10 г травы. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

◆ 1 ст. л. сухой травы пастушья сумка залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день после еды.

◆ Тысячелистник (лист, цвет) — 25 г, лист крапивы — 25 г. Все мелко порезать, перемешать. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа. Пить по 100 г 3 раза в день.

◆ При маточных кровотечениях, в том числе после родов, 2 ст. л. измельченной сухой травы гвоздики луговой (часики)

залить стаканом кипятка, настоять в термосе 4–5 часов, процедить. Принимать по 2 ст. л. 4–5 раз в день за 30 минут до еды.

◆ Порошок листьев винограда принимать по 2–4 г, запивая водой, 3 раза в день до еды как кровоостанавливающее средство при маточных кровотечениях.

◆ 1 ч. л. порошка плодоножек вишни залить стаканом кипятка, варить на слабом огне 10 минут, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Прекрасное средство при сильных маточных кровотечениях.

Менорагия

Менорагия — обильные месячные. Причинами заболевания могут быть как недоразвитые половые органы, так и неправильное положение матки, воспалительные заболевания, опухоли в матке, спираль, эндокринные нарушения, сердечно-сосудистые заболевания. Менструации при менорагии продолжительные, до 7–8 дней, очень обильные, похожие на кровотечения. Постоянная потеря крови ведет к анемии. Больных беспокоят сердцебиение, шум в ушах, бледность кожных покровов, одышка. При сильном кровотечении женщине нужно больше лежать (положение в постели: голова должна быть ниже остальных частей тела, подложить подушку или одеяло), к животу прикладывать холодный компресс, менять его через 30 минут. Можно положить на низ живота мешочек, не пропускающий жидкость, с холодной кашицей из 10–15 столовых ложек мелко нарезанного репчатого лука и 5 столовых ложек поваренной соли. Компресс должен закрывать нижнюю часть живота и половые органы. Через 8 часов его нужно снять и заменить новым. Или положить холодный компресс (10°C), смоченный в воде и столовом уксусе, взятых в равных частях по объему. Компресс держать 2 часа, смачивая его каждые 20 минут. При очень сильной менструации полезно ввести во влагалище небольшое количество вина, настоянного на порошке коры дуба (см. ниже), и вставить хлопчатобумажный тампон, чтобы подольше задержать жидкость. В первый день ввести 1 ст. л. вина, со второго по пятый день — по 2 ст. л., с шестого дня вновь уменьшить до 1 ст. л. Приготовление вина: 50 г порошка из коры дуба залить 1 литром сухого красного вина, настоять, периодически встряхивая содержимое, одни сутки. Перед употреблением процедить и подогреть до 35°C. При сильных кровотечениях замоченные с вечера семена льна заме-

няют всю пищу. Исключить фруктовые и овощные соки, полностью отказаться от чая, кофе, какао, мясных и рыбных продуктов, яиц, сыра, сладостей. Нельзя есть и тяжелую пищу, такую, как мучные изделия, капусту, зато полезно ежедневно принимать порошок из скорлупы 2–3 вареных куриных яиц.

В промежутках между менструациями проводить общее лечение, которое устраняет основные причины заболевания.

Рецепты

◆ 1 ст. л. измельченных листьев лесной земляники залить 2 стаканами холодной воды, настоять 8 часов, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день в течение 10 дней.

◆ Взять поровну траву пастушьей сумки и траву омелы белой. 2 ст. л. смеси заварить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать утром и вечером по стакану, начиная за 5 дней до менструации и весь ее срок.

◆ Сок из свежих листьев крапивы принимать внутрь по 1 ч. л. 3 раза в день в 1/4 стакана воды за 20 минут до еды. Или жидкий экстракт крапивы (аптечный препарат). Принимать по 30–40 капель 3–4 раза в день за 30 минут до еды в 1/4 стакана воды.

◆ 1 ст. л. измельченных корней или травы герани луговой залить 1 стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 5 минут, охладить, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 3 раза в день во время еды. Для спринцевания объем жидкости довести до 1–1,5 литра.

◆ 1 ст. л. травы зверобоя залить 300 мл кипятка, настоять в закрытой посуде 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

◆ 1 литр сухого вина смешать с 8 ст. л. корней и листьев ежевики, варить на слабом огне 1 час. Принимать по 50 мл 3 раза в день перед едой.

◆ Натереть на терке равное по весу количество свеклы, редьки, моркови, хорошо перемешать. Съедать натощак 100–200 г смеси.

◆ 1 ст. л. травы дубровника обыкновенного залить стаканом кипятка, настоять в теплом месте 2 часа, процедить. Принять весь настой в течение дня за 4 приема.

◆ Обильные менструальные кровотечения можно привести к норме, если ежедневно добавлять в чай измельченные плоды айвы или принимать 3 раза в день на кончике чайной ложки

порошок семян айвы. Прием начинать за неделю до менструального цикла.

◆ При обильных менструальных кровотечениях в 25–35 лет необходимо по одному месяцу в каждый сезон (4 раза в год) пить чай с добавлением порошка коры или плодов крушины, чтобы избежать в дальнейшем тяжелого климакса с обильными кровотечениями.

◆ 3 ст. л. плодов или листьев малины залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутав, 4–6 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана в теплом виде 4 раза в день при чрезмерной менструации.

Миома. Фиброма. Фибромиома

Миома — доброкачественная опухоль. Чаще встречается у женщин в возрасте 30–50 лет. Одной из причин ее возникновения являются эндокринные нарушения яичников и гипофиза. Чаще миомы, даже больших размеров, протекают бессимптомно. Это зависит от места расположения опухоли. Миома может вызывать маточные кровотечения и боли, носящие разнообразный характер: тянущие, постоянные, сопровождающиеся чувством тяжести в низу живота и т. д. Нередко миома сопровождается белями, как правило, водянистыми.

Показания к хирургическому лечению: обильные маточные кровотечения; быстрый рост опухоли; миома шейки матки; перекручивание узла опухоли; некроз ткани опухоли.

Фибромы и **фибромиомы** относятся к доброкачественным опухолям. Они представляют собой опухолевый узел, хорошо ограниченный от окружающих тканей. В случаях развития множественных узлов фибромы говорят о фиброматозе. Причинами возникновения фибромы являются частые аборты, ушибы, ранения, применение химических контрацептивов и проч. Опухоли растут медленно. Жалобы определяются локализацией опухоли, чаще больных беспокоят бели белого цвета, иногда смешанные с кровью. Могут появиться боли в матке, усиливающиеся во время менструации. Чаще боли локализуются внизу живота, имеют тянущий характер, могут беспокоить частое мочеотделение, общая слабость.

Рецепты

◆ При миоме матки принимать настойку из перегородок грецких орехов по 2 ст. л. утром и вечером. Настойка: литровую

банку на 3/4 засыпать перегородками грецких орехов, доверху залить водкой, в течение месяца настоять при комнатной температуре.

◆ Ежедневно в течение 6 месяцев принимать утром натощак по 1/2 стакана сока картофеля (лучше розовых сортов).

◆ Из картофельных цветков приготовить настой и пить его по 1/3 стакана 3 раза в день в течение месяца. 1 ст. л. сухих цветов (или 2 ст. л. свежих) залить стаканом кипятка, настоять в теплом месте 1 час, процедить.

◆ 1 ст. л. мелко измельченного сухого корня пиона уклоняющегося (марьин корень) залить 3 стаканами кипятка, настоять в плотно закрытой посуде 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

◆ Выкопать корни двухгодичного лопуха и высушить в тени. Затем измельчить их до порошкообразного состояния. 5 г порошка залить 2 стаканами кипятка, настоять в плотно закрытой посуде в темном месте 12 часов. Процедить и пить по 100 мл 4 раза в день в течение месяца, затем сделать перерыв на 10 дней и повторить курс. Средство эффективно при миомах и фибромиомах матки.

◆ Боровая матка (ортилия однобокая, не путайте с грушанкой), семейство грушанковых. Настойка травы помогает при лечении миомы и фибромы матки, бесплодия, гинекологических заболеваний воспалительного характера, нарушений менструального цикла. 50 г мелко измельченной травы залить 500 мл водки, настоять в темном месте 2 недели, пить по 35–40 капель 3 раза в день за 30 минут до еды. Настойку лучше запивать молоком. Перерыв между курсами лечения 1 месяц.

◆ При миоме и фиброме матки выкопать все растение земляники лесной с корнями, очистить от земли, промыть. 30 г растения залить 1 литром кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 200 мл 3 раза в день.

◆ При фибромиоме матки. В эмалированной кружке на водяной бане, постоянно помешивая до получения однородной массы, сначала растопить 100 г сосновой канифоли (живицы), используемой для натирания смычков скрипки (можно купить в хозяйственном магазине, брать нужно темную канифоль), затем добавить 20 г пчелиного воска, а когда он растопится, добавить 20 г подсолнечного нерафинированного масла. На льняной лоскут 10 на 15 см (можно бязевый), обклеенный

лейкопластырем, нанести часть теплой мази и приклеить на низ живота, предварительно сбрив волосы. Приготовленного состава хватит на 4–5 лоскутов. Носить лоскут нужно не снимая (днем и ночью) 2–3 дня, пока мазь не подсохнет, затем заменить на новый. Всего на первый курс лечения необходимо 200 г канифоли, 40 г пчелиного воска, 40 г подсолнечного масла. Застывший состав хранить в кружке и по мере надобности подогревать и наносить на ткань. После первого курса сделать перерыв 10–15 дней. В начале лечения может побаливать низ живота, нужно потерпеть, затем боль пройдет.

Онкология

Рак шейки матки

Рак шейки матки обычно развивается на влагалищной ее части. Чаще заболевание возникает у женщин старше 50 лет. Рак шейки матки обычно сопровождается появлением обильных жидких выделений. На первых стадиях выделения бесцветны, не имеют запаха. По мере развития процесса выделения становятся гнойными, приобретают желтоватый цвет и неприятный запах. Для рака шейки матки характерны кровотечения. Кровянистые выделения могут быть как скудными, так и обильными, постоянными или периодическими. У больных нарушается менструальный цикл (укорачивается или удлиняется). При запущенном процессе возникают боли. В начальных стадиях они обычно локализуются в низу живота и в паховых областях. По мере прогрессирования заболевания боли перемещаются в область поясницы и нижних конечностей. Если опухоль располагается вблизи мочевого пузыря, то появляются симптомы раздражения мочевого пузыря (частое мочеиспускание, боли при мочеиспускании). Диагноз «рак шейки матки» ставится при медицинском осмотре при исследовании мазка. Поэтому каждая женщина старше 40 лет обязательно не реже трех раз в год должна проходить гинекологическое обследование.

Рак тела матки

Раком тела матки в основном болеют женщины старше 50 лет, но он может встречаться и в более раннем возрасте. Обычно заболевание возникает на фоне предшествующих гормональных расстройств и часто сочетается с утолщением слизистой оболоч-

ки матки и фибромиомами. Наиболее часто рак матки встречается у женщин, страдающих сахарным диабетом, нарушением обмена веществ, нарушением функций печени. Часто возникновению рака матки предшествуют предраковые заболевания (аденоматоз, полиноз, гиперплазия — утолщение слизистой оболочки матки). Симптомы заболевания: бели, боли, кровотечения. Как правило, сначала возникает один из симптомов. Характер и степень его выраженности зависят от общего состояния больной.

Рак влагалища

Рак влагалища может быть первичным и вторичным. Первичный рак чаще возникает в возрасте 40–60 лет. Основные симптомы: боли, бели, кровянистые выделения. Малая толщина стенок влагалища, богатая кровеносная и лимфатическая системы способствуют быстрому распространению процесса путем метастазов. Метастазирование идет в первую очередь в тазовые, паховые, крестцовые лимфатические узлы.

Рак вульвы

Рак вульвы встречается довольно редко, чаще у женщин в возрасте 60–70 лет, отличается особенно злокачественным течением и ранним метастазированием. Симптомы заболевания обычно сглажены, поэтому больные поздно обращаются к врачу.

Рак яичников

Этот вид рака очень труден для диагностики, так как скуден на симптоматику, поэтому больные обращаются за медицинской помощью поздно. Рак яичников может развиваться в любом возрасте, даже у новорожденных детей. Распространение ракового процесса происходит по кровеносной системе и лимфатическим путям. Чаще других поражаются брюшина, мочевой пузырь, кишечник; часто наблюдаются метастазы в отдельные органы. Женщины старше 45–50 лет раком яичников болеют чаще. Наиболее ранним симптомом рака является появление в области яичника опухолевого образования. Рано развивается водянка. В более поздних стадиях заболевания в области малого таза по ходу яичников прощупываются опухолевидные образования в виде бугристых тяжей. Больные жалуются на общую слабость, похудание, постоянную тупую боль в области яичника, отсутствие аппетита, диспептические явления (запор, понос, тошнота), нарушение менструального цикла. При подозрении на рак яичника необ-

ходимо провести цитоскопическое исследование асцитической жидкости, сделать рентгенограмму органов желудочно-кишечного тракта, постоянно следить за анализом крови.

Рак молочной железы

Рак молочной железы занимает первое место среди злокачественных новообразований у женщин. Различают две основные формы рака молочной железы — узловую (встречается более часто) и диффузную.

Узловая форма представляет собой четко ограниченное уплотнение, расположенное в том или ином квадрате молочной железы или в ее центре. Опухолевый узел плотный, мало болезнен, смещается только с тканью молочной железы. Если опухоль располагается в центре груди, то уже в начальных стадиях заболевания появляется отечность кожи соска и ареола. При опухоли молочной железы часто наблюдается симптом лимонной корки — это говорит о распространенности процесса. При сдвигании кожи над опухолью выделяются поры, придающие коже сходство с лимонной коркой.

Диффузные форма рака молочной железы протекают более злокачественно.

При раке молочной железы необходимо вовремя поставить диагноз (наиболее эффективно лечение в 1–2-й стадиях заболевания), чему способствует клиническое обследование молочной железы. При лечении заболевания предпочтение отдается хирургическому методу, также используют лучевую, гормональную, химио- и иммунотерапию. Важным фактором профилактики рака молочной железы является самообследование. Каждая женщина должна самостоятельно обследовать грудь в один из дней первой недели после окончания менструации. Обследование груди состоит из нескольких этапов.

1. Осмотр нижнего белья на предмет обнаружения каких-либо пятен в районе соска. Пятна могут быть желтоватого или кровянистого цвета.

2. Особое внимание нужно уделять осмотру сосков с целью обнаружения шелушений, покраснения, изъязвлений. Необходимо обращать внимание на положение соска (смещение, втянутость, утолщение). Для того чтобы проверить, нет ли выделений из соска, его нужно несильно сдавить двумя пальцами.

3. Осмотр кожи молочных желез. Смотрят, равномерна ли окраска кожи груди, нет ли покраснений и язвочек. Особое

внимание обратите на появление так называемой «лимонной корочки».

4. Осмотр молочных желез перед зеркалом. Женщина обнажается до пояса и смотрит на конфигурацию груди (одинаковы ли они по размеру, форме, на одном ли уровне их нижние границы, нет ли асимметрии, втянутостей). Осмотр проводить сначала при опущенных, а затем при поднятых руках.

5. Провести пальпацию (ощупывание) молочных желез. Пальпация проводится в двух положениях — сидя и лежа. Начинать ощупывание груди с наружной половины. Круговыми движениями пальцев последовательно ощупывать все участки этой половины, начинать каждый раз от соска и по радиусу до наружного края железы. Затем ощупывается подмышечная впадина. Руки при этом вытянуты вдоль тела. При ощупывании верхней половины молочной железы руку соответствующей стороны нужно поднять и завести за голову. Эта половина также прощупывается по радиусу от соска к внутреннему краю железы по направлению к грудине. После обследования груди в положении лежа ее точно так же обследуют в положении сидя. Важно делать обследование систематически, хотя бы один раз в месяц. При любом отклонении необходимо обратиться к врачу.

Рецепты

◆ Отвар корок апельсинов используют как кровоостанавливающее средство при любых маточных кровотечениях, в том числе и онкологических. Взять корки 5–7 апельсинов, уварить в 1,5 литрах воды до тех пор, пока не останется 500 мл отвара. К полученному отвару добавить сахар или мед по вкусу, пить по 2 ст. л. 3 раза в день.

◆ Аронник пятнистый (растение ядовито). Для лечение новообразований используют корень растения. Чтобы снизить токсические свойства корня, его сушат или отваривают. Применять в виде порошка по 1 г в день или в виде спиртовой настойки: 1 ст. л. измельченного корня на 300 мл спирта, настоять 14 дней в теплом темном месте, периодически взбалтывая, процедить. Пить по 30 капель 3 раза в день с медом или белым сухим виноградным вином.

◆ Листья белладонны применять наружно в виде аппликаций при раке молочной железы и кожи в качестве обезболивающего средства.

◆ Безвременник осенний. С лечебной целью используют луковицы растения, которые обладают способностью прекращать

рост раковых клеток на начальных стадиях их развития. При раке груди применять наружно в виде мази 0,5–1-процентной концентрации на вазелине или несоленом сливочном масле. Курс — месяц. Из луковиц безвременника выделен препарат колхамин, который применяется при раке пищевода, желудка и других внутренних органов в дозировке 0,006–0,01 г 3 раза в день.

◆ Отвар из всего растения бешеного огурца применяют при опухолях матки: 1 ч. л. порошка растения на 500 мл воды, кипятить 5 минут на слабом огне, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день после еды. Или принимать внутрь порошок из всего растения по 1 г (на кончике ножа) 3 раза в день в течение месяца. Сок растения обладает обезболивающим свойством и применяется для смазывания пораженных раком участков груди, губы и т. д.

◆ Осот розовый (бодяк щетинистый). Сок из листьев и отвар соцветий пить при злокачественных поражениях женской половой сферы и внутренних органов. Настой: 1 ст. л. сухой травы залить 300 мл кипятка, настоять ночь в теплом месте, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ При лечении рака молочной железы и кожи к пораженным участкам прикладывают свежие листья болиголова, смазанные медом. Смесь из порошка листьев с медом также является хорошим лекарственным средством при лечении рака молочной железы, кожи, губы.

◆ Белоголовник. Припарки из истолченных головок цветков белоголовника помогают при опухолях молочной железы. Также готовят мазь из измельченных цветков белоголовника со свиным несоленым маслом (1:5).

◆ Сок и экстракт плодов брусники принимать внутрь при раке молочной железы и кожи. Отвар и настой листьев брусники пить при опухолях внутренних органов: 1 ст. л. измельченных листьев на 500 мл воды.

◆ Корни бархата амурского применяют при раке шейки и тела матки. 1 ст. л. измельченных корней залить 300 мл кипятка, кипятить на слабом огне 15 минут, настоять 1 час, процедить. Пить по 2 ст. л. 3 раза в день. При раке матки применяют настои, отвары и настойку корня бедренца камнеломкого. Отвар: 3 ст. л. измельченных корневищ с корнями кипятить 15 минут в 500 мл воды на медленном огне в плотно закрытой посуде, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды. Настойка спиртовая корня и корневищ готовится

в соотношении 1:10, настаивать в темном месте 14 дней, процедить. Принимать по 15 капель 3 раза в день до еды.

◆ Настой травы вероники применяется для лечения гинекологических заболеваний и при раке женской половой сферы. Настой: 2 ст. л. на 500 мл кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 150 мл 2–3 раза в день.

◆ Припарки из муки вики чечевицеобразной размягчают плотные опухоли молочной железы, кожи и других органов.

◆ Сок плодов груши обыкновенной принимают при онкологических заболеваниях различной локализации. Он оказывает антибактериальное и ранозаживляющее действие.

◆ Сок дикой груши и отвар из ее корней являются хорошим лечебным средством при всех новообразованиях груди. Применяется наружно в виде аппликаций, компрессов, полосканий.

◆ Плоды грецкого ореха, смешанные с рутой и медом (1:1:1), способствуют рассасыванию опухолей молочной железы при наружном применении.

◆ Настойку из скорлупы орехов кедра сибирского принимают при раке матки и раке других внутренних органов, а также при лейкозах. Настойку готовят из скорлупы высушенных естественным путем орехов (лучше готовить из паданки). Скорлупу орехов засыпать в бутылку темного цвета по горлышко, не утрамбовывая, и долить водкой до заполнения бутылки, настоять в теплом и темном месте 14 дней. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день. Одновременно следует принимать внутрь семена кедра.

◆ Клоповник крупка. Это растение обычно растет в массивах пшеницы и внешним видом напоминает золототысячник. Появляется клоповник весной раньше всех других растений. На листьях он имеет колючки, как у ежевики. Применяется в виде припарок, прекрасно лечит рак и злокачественные язвы молочной железы.

◆ При злокачественных опухолях матки, атеромах, фибромиомах принимать внутрь порошок семян кресс-салата (клоповник посевной) по 1 г 3 раза в день или отвар корней 1:10 по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

◆ Княжник сибирский. Вся надземная часть растения ядовита. Настой из травы применяют для лечения женских заболеваний (в том числе при онкологических половой сферы), при туберкулезе, сильной простуде, заболеваниях печени и сердечной слабости. Настой: 1 ч. л. сухой измельченной травы залить

300 мл кипятка, кипятить на водяной бане в плотно закрытой посуде 15 минут, охладить при комнатной температуре в течение 1 часа, процедить. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

◆ Гулявник лекарственный. Семена растения применяются при онкологических заболеваниях яичников и молочной железы. Отвар: 1 ст. л. семян залить 300 мл кипятка, варить в закрытой посуде на медленном огне 10 минут, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. л. 5 раз в день до еды. Отвар и кашицу семян в виде примочек и компрессов применять при раке молочной железы.

◆ Настои и отвары всего растения донника лекарственного применяют как наружно, так и внутрь при злокачественных опухолях и мастите. Настой: 2 ст. л. сухой измельченной травы настоять 1 час в 500 мл кипятка, процедить. Применять внутрь по 100 мл 3 раза в день, а также для полосканий, обмываний, ванночек, компрессов. Ванны из цветков донника помогают при раке матки. Отвар из цветков, смешанный с бобовой мукой и розовым маслом, рассасывает опухоли молочной железы.

◆ Дурман (растение ядовито, обращаться с осторожностью!). Наружно применяется для лечения опухолей молочной железы, наружных половых органов, матки. Для лечения используют сок дурмана, порошок, настой, отвар, настойку. Настойка готовится в соотношении: 1 часть порошка семян на 5 частей спирта. Настоять 14 дней в прохладном темном месте, процедить. Принимать не более 2 капель 3–4 раза в день в столовой ложке воды. Порошок из листьев или семян принимают по 0,1 г 3 раза в день. Для сидячей ванны 20 г сухих листьев залить 6 литрами кипятка, настоять 30 минут. Настой: 1 ч. л. порошка сухих листьев на 300 мл воды, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

◆ Шпорник (живокость высокая). В онкологии настои и отвары растения используются как наружное болеутоляющее средство при раке молочной железы, кожи, наружных половых органов. Отвар: 1 г измельченных сухих корней залить 200 мл воды и кипятить на слабом огне до тех пор, пока не останется 2/3 от первоначального объема жидкости. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день. Этот же отвар использовать для наружного применения.

◆ Настойка травы зверобоя используется для лечения рака яичников, желудка, печени. Настойка: 2 ст. л. сухой травы залить 100 мл спирта, настоять 14 дней в темном месте, ежедневно встряхивая, процедить, отжать. Принимать по 50 капель 3–4 раза в день до еды.

◆ Зимолюбка зонтичная. Широко используется при раке молочной железы, губы, кожи. Настойка: 2 ст. л. сухой измельченной травы на 100 мл спирта, настоять 14 дней в темном месте, процедить. Принимать по 30 капель 3 раза в день до еды. Хранить в прохладном месте.

◆ Золототысячник зонтичный. Используют для лечения «наружного» рака (рак молочной железы, кожи, губы, наружных половых органов). Настойка: 1 ст. л. сухой измельченной травы залить стаканом водки, настоять 14 дней, ежедневно встряхивая, процедить. Использовать в виде полосканий, компрессов, обтираний.

◆ Отвар корней лопуха большого пить при опухолях матки и придатков, желудка, пищевода. Препараты лопуха разрушают камни мочевого пузыря, помогают при задержке менструаций. Отвар: 1 ст. л. измельченных сухих корней залить стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 30 минут, настоять 1 час, процедить. Пить по 100 мл в теплом виде 3 раза в день. Порошок лопуха пить при фибромах матки. 5 г измельченного в порошок сухого корня залить 500 мл кипятка, настоять 12 часов в теплом месте, процедить. Пить по 100 мл 4 раза в день в течение месяца. Затем перерыв — 10 дней, и курс лечения повторить. Лекарство пить до выздоровления.

◆ Порошок из высушенных листьев люцерны использовать для присыпок при злокачественных язвах и новообразованиях.

◆ Миндальное масло используют при доброкачественных и злокачественных опухолях груди в качестве втирания.

◆ Порошком олова, смешанным с несоленым сливочным маслом, полезно смазывать опухоль молочной железы. Примочки из порошка олова помогают при раке, опухолях. Если порошок олова сжечь, то его зола применяется при злокачественных язвах в виде присыпок.

◆ При опухолях молочной железы хорошо помогают грецкие орехи, истолченные с рутой и медом. Смесь применяют в виде компрессов.

◆ Сок плодов морошки применяют в качестве втираний при «наружном» раке.

◆ Незабудка лесная, полевая, болотная. Сок или порошок незабудки используют для лечения рака молочных желез, кожи, ротовой полости, губы, половых органов. Сок принимать по 1 ч. л. 3 раза в день до еды. Порошок из всего высушенного растения принимают по 1 г (на кончике ножа) 3 раза в день.

◆ Ольха (клейкая или черная). Отвар листьев ольхи применяют при раке матки и молочной железы. Отвар: 2 ст. л. измельченных сухих листьев залить стаканом кипятка, настоять на кипящей водяной бане 30 минут, охладить при комнатной температуре в течение часа, процедить горячим. Принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день.

◆ Настой травы пастушьей сумки используется для лечения опухолей матки, лечения фибром, злокачественных язв. 50 г травы залить 1 литром кипятка, настоять ночь в теплом месте, процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день до еды. Использовать для спринцеваний, полосканий, аппликаций (при раке груди и кожи).

◆ Отвар корней подмаренника полезен при опухолях женских половых органов, при эндометритах, при цистите, анурии, гонорее. 1 ст. л. измельченных корней залить 300 мл кипятка, кипятить на слабом огне 10 минут, настоять 1 час, процедить. Или пить по 1 ст. л. 3 раза в день до еды. Сок травы подмаренника принимать 3 раза в день до еды по 1 ст. л. Или порошок сухой травы или корней принимать по 1 ч. л. 3 раза в день с медом и водой.

◆ Отвар корней полыни горькой пить при раке матки, желудка, кишечника. 2 ст. л. сухой измельченной травы залить 300 мл кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладить в течение часа при комнатной температуре, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день. Этим же отваром делать спринцевания при раке влагалища и матки.

◆ Полынь обыкновенная (чернобыльник). Упаренный спиртовой настой является хорошим противоонкологическим средством при раке женских половых органов. 2 ст. л. сухой травы чернобыльника залить 200 мл спирта, настоять в теплом месте 7 дней, поставить на очень слабый огонь и варить до тех пор, пока не останется 2/3 состава. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день.

◆ Припарки из распаренных корней просвирника лесного эффективны при раке молочной железы. Одновременно рекомендуется принимать настой или отвар корней просвирника: 1 ст. л. измельченных корней залить стаканом кипятка, настоять ночь в теплом месте, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

◆ Надземную часть репейника аптечного используют при раке матки, придатков, внутренних органов. Порошок из травы пить по 1/2 г 3 раза в день до еды. Настой: 1 ст. л. сухой

измельченной травы залить 300 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

◆ Настой из иголок сосны считается хорошим средством при всех онкологических заболеваниях, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, при рассеянном склерозе. 5 ст. л. мелко нарезанной хвои залить 500 мл кипятка, настоять ночь в плотно закрытой посуде, процедить и пить вместо воды или чая.

◆ Настой травы хвоща 1:10 пить при опухолях матки, влагалища, придатков. Полезны спринцевания и ванночки из этого настоя.

◆ Чемерица Лобеля (растение ядовито, обращаться осторожно!). Настоем из корней чемерицы (на 1 г сырья 300 мл кипятка, настоять 1 час, процедить, использовать только наружно) делают спринцевания при раке матки, влагалища, наружных половых органов.

◆ Настоем корня конского щавеля в соотношении травы и воды 1:5 делать спринцевания при раке матки и влагалища.

◆ Припарки из ячменного солода и ячменной муки делают при затвердениях, доброкачественных и злокачественных опухолях молочной железы.

◆ Настой травы якутки полевой пить при раке яичников и матки. 1,5 ст. л. сухой травы залить 500 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1 ч. л. 3–4 раза в день.

◆ Настой листьев чертополоха пить при раке матки. 1 ст. л. сухих листьев залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

◆ Пить настой марьина корня (пион уклоняющийся) при раке матки, желудка, при эрозиях шейки матки. 1 ст. л. измельченных сухих корней залить 3 стаканами кипятка, настоять ночь в теплом месте, процедит. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 15 минут до еды.

◆ Напар травы чистеца болотного принимать при раке молочной железы. Для приготовления напара 1 ст. л. травы залить стаканом кипятка и варить 2 часа, остудить. В теплом виде прикладывать к молочной железе в виде компрессов или аппликаций. По мере остывания компресса смачивать его новой порцией теплого раствора. Компресс можно делать на всю ночь. Лечение продолжать до рассасывания опухоли или любого затвердения.

◆ При раке вульвы, влагалища, шейки матки рекомендуется делать спринцевания из настоя плодов инжира. Обычно пользу-

ются свежими плодами, но при их отсутствии берут сухие плоды, парят их в сливочном масле 1–2 часа и используют для смазывания пораженных участков.

◆ Отвар коры дуба используется для лечения опухолей молочной железы. Кору берут с молодых, крепких ветвей, подсушивают и измельчают. 1 ст. л. коры залить стаканом кипятка, кипятить 2 раза по 5 минут, настоять в теплом месте 2 часа. После остывания отвара намочить в нем махровое полотенце и приложить к месту затвердения, сверху накрыть слоем ваты или надеть теплую кофту. Процедуру проводить 2 раза в день по 2 часа.

◆ При раке матки применяют следующую смесь: жостер — 2 ст. л., ромашка аптечная 1 ст. л. Взять 1 ст. л. смеси, залить 200 мл кипятка, кипятить на водяной бане 15 минут, настоять 1 час, процедить. Пить весь настой сразу.

◆ При раке матке принимать следующий состав: мед — 625 г, алоэ (пятилетнее) — 375 г, красное крепкое вино — 500 мл. Алоэ пропустить через мясорубку и хорошо перемешать с медом и вином. Смесь поставить в темное место на 7 дней. Принимать состав по схеме: первые 5 дней — по 1 ч. л. 3 раза в день, последующие дни принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. Курс — до окончания смеси.

◆ При раке яичников принимать отвар корневищ девясила высокого: 1 ст. л. измельченных корней залить 500 мл воды, кипятить на слабом огне 15 минут, настоять 1 час, процедить. Пить по 50 мл 3 раза в день.

◆ Отвар листьев крушины: 1 ст. л. на 300 мл воды принимать для спринцевания, компрессов при раке женских половых органов.

◆ Настой цветков календулы: 1 ст. л. на стакан кипящей воды, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 150 мл 3 раза в день после еды. Или принимать настойку календулы (аптечный препарат) по 1 ч. л. 3 раза в день. Применяется при раке яичников, матке, молочной железы.

◆ Отвар ладана на вине способствует рассасыванию опухолей молочной железы, если прикладывать его в виде компресса ежедневно в течение 15 дней.

Предменструальный синдром

ПМС — это состояние эмоционального и физического дискомфорта накануне месячных. Основные его симптомы прояв-

ляются за 5–10 дней до их начала у восьми из десяти женщин. ПМС чаще страдают женщины с неустойчивой психикой, склонные к истерикам. Всего врачи насчитывают более 150 симптомов ПМС. Вот наиболее распространенные:

- слабость, повышенная утомляемость, рассеянность;
- бессонница или сонливость;
- обостренное восприятие шума;
- головная боль, головокружение, обмороки;
- нервное напряжение, беспокойство, раздражительность, обидчивость, слезливость, конфликтность, внезапные вспышки гнева, плохое настроение, нерешительность;
- заторможенность, затрудненная речь;
- покалывание, чувство онемения или ощущение мурашек в руках и других частях тела;
- болезненное набухание молочных желез;
- отеки, приступы тахикардии, метеоризм, ноющая и тянущая боль в низу живота и в пояснице;
- все валится из рук, повышенная подверженность бытовым неприятностям (порезы, ожоги и т. д.);
- изменение вкусовых ощущений, отвращение к различным запахам.

Если вы обнаружили у себя менее пяти из вышеперечисленных симптомов, то улучшить настроение и самочувствие помогут комплексные препараты, содержащие витамины и минеральные соли на натуральной основе. Более шести симптомов — это повод обратиться к врачу, он подберет оптимальные дозы витаминов, макро- и микроэлементов, растительных препаратов, назначит необходимые лекарства (болеутоляющие, мочегонные и т. д.), посоветует диету.

При ПМС хорошо помогает углеводная диета: ешьте каши из цельного зерна, овощи (особенно картофель), фрукты, макароны. Из рациона нужно исключить сахар, кофеин, алкоголь, искусственные подслащивающие добавки. Пейте чай с лимонной мятой (мелиссой), ромашкой, добавляя в них мед. Дней за 10 до начала менструации начните принимать настой корней валерианы: залить стаканом кипятка 1 ч. л. сырья, настоять 30 минут, процедить. Пить настой теплым по 1/2 стакана утром натощак, за 30 минут до обеда и перед сном в течение недели. Накануне критических дней в женском организме происходит задержка жидкости, поэтому добавляйте в чайную заварку 1–2 ч. л. листьев брусники, они выводят лишнюю жидкость из организма и предупреждают образование отеков.

Эндометрит и эндоцервицит

Эндометрит — воспалительный процесс, локализующийся в пределах слизистой оболочки тела матки, а в шеечном канале — **эндоцервицит**. Причиной воспалительных заболеваний шейки матки и матки чаще всего является инфекция (грибок, стрептококки, стафилококки и др.). Причиной также могут быть инфекционные заболевания (ангина, грипп и проч.). Чаще всего эндометрит развивается после абортов, родов, менструаций, а также при выполнении диагностических и лечебных процедур, если нарушаются правила асептики. Заболевание характеризуется появлением тянущих болей в низу живота, белей, иногда сукровичных и даже кровянистых выделений. Повышается температура, наблюдается озноб, общая слабость, головная боль, плохой сон и аппетит. Возможны осложнения: распространение воспалительного процесса на соседние органы, бесплодие и проч. При появлении указанных признаков следует обратиться к гинекологу.

Рецепты

◆ Применять тампоны с соком алоэ.

◆ 1 ст. л. травы зверобоя залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

◆ При воспалениях матки, половых органов приготовить свечи: 1 яичный желток смешать с 1 ч. л. меда, добавить ржаную муку, чтобы получилось крутое тесто. Сделать небольшие свечи, положить в холодильник. Применять внутривлагалищно 2 раза в день после опорожнения кишечника в течение месяца.

◆ 1 ст. л. цветков калины обыкновенной заварить стаканом кипятка, кипятить 2–3 минуты, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

◆ Облепиховое масло использовать для слизистой оболочки влагалища при эндоцервицитах, кольпитах, эрозиях шейки матки.

Эрозии шейки матки

Эрозии шейки матки — нарушение целостности или изменение эпителиального покрова влагалищной части шейки матки. Чаще всего это связано с воспалительными процессами в шейке матки. Различают эрозию шейки матки врожденную, истинную и ложную.

Врожденная эрозия обычно наблюдается в детском возрасте, лечения не требует и, как правило, подвергается обратному

развитию. Истинная эрозия возникает в результате воспалительных процессов под влиянием патогенной микрофлоры. Затянувшиеся кольпиты, эндоцервициты могут также привести к возникновению эрозии. Ложная эрозия зависит от воспалительного процесса, который ее вызвал, и может существовать годами, пока не будет излечено основное заболевание. Профилактика эрозий сводится к ранней диагностике и лечению воспалительных заболеваний женских половых органов.

Рецепты

◆ Облепиховое масло используется в виде влагалищных тампонов при эрозиях шейки матки. Курс — 12 дней.

◆ Раствор настойки календулы: 1 ч. л. настойки календулы (аптечный препарат) на 1/2 стакана воды в виде спринцеваний.

◆ Соком крапивы или кашицей из ее листьев смачивают тампон и вводят во влагалище ежедневно в течение 10 дней.

◆ 2 ст. л. травы полыни горькой залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладить при комнатной температуре, процедить. Спринцеваться теплым отваром.

◆ При эрозиях и белях применять для спринцеваний отвар зверобоя. Заварить 1 стаканом кипятка 20 г травы, нагреть на слабом огне 30 минут, процедить, развести пополам с водой.

◆ Заварить 1 стаканом кипятка 3 ст. л. измельченного корня бадана и варить на слабом огне до тех пор, пока жидкость не выпарится наполовину. Пить по 30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая глотком воды. Развести полученный экстракт 1,5 стаканами теплой кипяченой воды и использовать для ежедневных спринцеваний. Или 2 ст. л. измельченных корневищ бадана залить стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 30 минут, процедить, охладить. Применять в течение месяца для спринцеваний.

◆ 2 ст. л. травы и корней чистотела залить стаканом кипятка, настоять на кипящей водяной бане 30 минут, охладить при комнатной температуре, процедить. Спринцеваться теплым отваром.

◆ В эмалированную посуду поместить 100 г сливочного масла или любого нутряного жира животного происхождения, довести до кипения, снять с огня, положить 20 г растопленного и очищенного прополиса, нагреть на кипящей водяной бане 30 минут, процедить, переложить в стеклянную баночку, плотно закрыть. Мазь может храниться очень долго. Сухим тампоном очистить

влагалище, ввести и плотно прижать к эрозированной поверхности тампон, пропитанный прополисной мазью, держать 10–12 часов. Курс — 10–12 дней.

◆ Пион уклоняющийся (марьин корень). 1 ст. л. измельченных сухих корней залить 500 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Настоем можно делать спринцевания. Или залить 1/2 литра водки 5 ст. л. корней пиона уклоняющегося, настоять 3–4 недели. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 40 дней, затем перерыв 14 дней. После перерыва лечение повторить. Для спринцеваний развести в 1/2 литра кипяченой воды 2–3 ст. л. настойки.

◆ 2 ст. л. цветков ромашки аптечной залить стаканом кипятка, настоять в тепле 1 час, процедить. Спринцеваться 2 раза в день.

◆ 2 ст. л. измельченной коры дуба залить 500 мл кипятка, кипятить на слабом огне 30 минут, настоять 1 час, процедить. Использовать в теплом виде для спринцеваний.

◆ Отвар листьев эвкалипта шаровидного применять при воспалительных заболеваниях половых органов и для лечения эрозий шейки матки. 30 г сухих листьев залить 1 литром воды, кипятить на водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре в течение часа, процедить. Настойку из листьев эвкалипта (2 ст. л. на 200 мл водки) применять для спринцеваний и промываний при заболеваниях женских половых органов. Для этого 1 ч. л. настойки развести в 200 мл кипяченой воды.

◆ Подмаренник настоящий применяется для спринцеваний при эрозиях и раке шейки матки. 4 ст. л. травы с цветками настоять 4 часа в 2 стаканах кипятка, процедить. Спринцеваться ежедневно 1 раз в день 12–15 дней.

◆ 10 г почек сосны обыкновенной залить 1 литром кипятка, настоять в тепле 1 час, процедить. Спринцеваться 2 раза в день.

◆ Сок алоэ применять в виде тампонов, которые вводятся внутривлагалищно. Используют сок алоэ или сабур (сухой порошок сока алоэ). Для разведения сабура 1 ч. л. порошка залить 150 мл воды, настоять 2–3 часа.

◆ Настой рододендрона золотистого в сочетании с настоем календулы 1:1 используют для лечения эрозий шейки матки. Для приготовления настоя 2 г сухих листьев залить 200 мл кипятка, настоять 2 часа в закрытой посуде, процедить. Одновременно со спринцеваниями принимать внутрь настойку рододендрона: 1 ч. л. сырья на 200 мл водки, настоять 14 дней, процедить. Принимать по 1 дес. л. 3 раза в день до еды.

21 – 4862

◆ Заварить цейлонский чай 1 ст. л. на 1 литр кипятка, после остывания спринцеваться, предварительно процедив через многослойную марлю.

◆ Растворить 2,5 г мумиё в 100 мл кипяченой воды, полученным раствором смачивать марлевые тампоны и вводить их во влагалище на ночь. Или до и после менструального цикла к поверхности шейки матки прикладывать салфетки, хорошо смоченные 4-процентным раствором мумиё, салфетка фиксируется тампоном. Курс — 2–3 недели, через 10 дней повторить, если в этом есть необходимость. Одновременно принимать внутрь 0,2 г мумиё 1 раз в день, что сокращает срок лечения. Лечение лучше проводить на ночь. Во время лечения желательно воздержаться от половой жизни.

◆ Смешать 3:1 по объему сок каланхоэ аптечного и мед. Обильно пропитать смесью тампон и вложить во влагалище утром и на ночь при эрозии шейки матки. Курс — одна неделя.

Профилактическая и лечебная гимнастика. Десять упражнений

Этот небольшой комплекс хорошо знаком гинекологам и урологам. Он назначается при лечении хронических воспалений придатков, недержании мочи в климактерический период, потому что причина многих гинекологических и урологических заболеваний — в снижении тонуса мышц малого таза. Часто комплекс этих упражнений спасает от хирургического вмешательства. Он полезен и не только тем, кто болен.

Первые пять упражнений направлены на укрепление мышц малого таза. Четыре из них, которые выполняются в положении лежа, можете включить в утреннюю зарядку, а самое первое — выполнять где угодно и когда угодно: сидя за рабочим столом, занимаясь домашними делами и т. д. Таким образом, совершенно незаметно вы добьетесь желаемого результата.

1. Сидя, лежа или стоя в течение 10–15 секунд постарайтесь втянуть анус и влагалище, изо всех сил напрягая мышцы в области малого таза. Затем расслабьтесь, считая до 5, и снова напрягите мышцы. Повторите упражнение 10–12 раз.

2. Лягте на спину, ноги вытяните, руки свободно положите вдоль тела. Максимально напрягите мышцы малого таза, сжимая стенки влагалища. Сосчитайте до 7, затем максимально расслабьтесь. Повторите упражнение 10–15 раз.

3. Лежа на спине, согните ноги в коленях, ступни поставьте на ширину плеч, руки вдоль туловища. Приподнимите таз и

напрягите ягодицы, одновременно втягивая анус и влагалище. Постарайтесь удерживать максимальное напряжение в течение 5–7 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 10 раз. Затем поставьте стопы вместе и повторите упражнение еще 10 раз.

4. Лежа на спине, ноги вытяните и соедините. Напрягите мышцы ягодиц, втяните анус и влагалище. Приподнимите тело, опираясь только на пятки и затылок. Постарайтесь задержаться в таком положении на 10–15 секунд, затем опуститесь на пол. Повторите упражнение 10–15 раз.

5. Лежа на спине, согните ноги в коленях, поставьте стопы на ширине плеч. Между коленями зажмите мяч и в течение 5–7 секунд с максимальной силой сжимайте его коленями, расслабьтесь. Повторите упражнение 10 раз.

Следующие четыре упражнения позволят укрепить нижнюю часть мышц живота.

6. Лежа на спине, приподнимите прямые ноги (не выше чем 20–30 см от пола) и 30 раз выполните упражнение «ножницы».

7. Лежа на спине, положите ладони за голову, соедините ноги в коленях и подведите их к груди. Выпрямите ноги, подняв их вертикально, затем медленно опустите, сгибая в коленях и прижимая к груди. Повторить 5–7 раз.

8. Стоя на коленях, положите ладони на затылок, разведя локти в стороны. Не наклоняя корпуса, сядьте на пол сначала справа, а затем слева от своих ног. Повторите упражнение 20–30 раз.

9. Встаньте прямо, заведите руки за голову (можно взять гантели). Сделайте по 10–15 поворотов корпуса вправо и влево.

10. Следующее упражнение будет наглядно демонстрировать вам ваши успехи. Если вы научитесь хорошо его выполнять, значит, вам не грозит такое неприятное заболевание, как возрастное недержание мочи, которое обычно предательски обнаруживает себя, стоит только чихнуть, кашлянуть или приподнять тяжелую сумку. Попробуйте каждый раз, совершая туалет, по 5–10 раз прерывать мочеиспускание, как бы «запирая» струю напряжением мышц.

ДЕТСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Наши дети болеют...

Невинные дети — **за что** они страдают? Наше, земное, человеческое представление о справедливости не позволяет нам ответить на этот вопрос. У всякого страдания есть смысл, только далеко не всегда он может быть нами понят. Родительское сердце отвергает, с негодованием отталкивает эту мысль — о том, что в страдании моего ребёнка может быть какое-то положительное содержание. Страдание — это всегда плохо, и с этим не поспоришь. Однако в страдании есть смысл, и это тоже очевидно верующему сердцу. Но какой смысл — для нас это тайна, это вопрос, который разрешится только в Вечности. Страдания и болезни, хотя мы их и боимся, как-то связаны с дальнейшей жизнью души, с её спасением. Мудр тот, кто воспринимает болезнь как инструмент очищения души и, исцеляя тело, стремится и к исцелению души. Это касается и нас, и наших детей, которых мы должны воспитывать в православной вере и за которых мы просто обязаны молиться. И правильно лечить — так, чтобы неумелым лечением не нанести им ещё большего вреда.

Что принципиально важного можно сказать о лечении детских болезней сейчас, в начале XXI века?

Во-первых, нужно по-христиански осмыслить античную пословицу, которая ошибочно утверждает, что телесное здоровье влечёт за собой и духовное («в здоровом теле — здоровый дух»). Опыт православной веры и простая наблюдательность говорят об ином: не в каждом здоровом теле дух здоров. Чем более крепок телесно и благополучен человек, тем зачастую он более эгоистичен и равнодушен к вопросам веры, то есть бездуховен. И наоборот: за долгую историю Православия бесчисленное множество «неизлечимых» больных были исцелены от прикосновения к святыне. Эти чудесные исцеления — свидетельство о том, что дух в человеке первичен. И поэтому, заботясь о телесном здоровье детей, нельзя забывать о здоровье духовном: необходимо воспитывать детей в православной вере — только она поможет устоять неокрепшим детским душам против

страшных греховных соблазнов, которыми так «богато» теперешнее смутное время — время, когда так активно размывается граница между благом и грехом, и даже само понятие греха упраздняется: всё дозволено! Современный мир как бы говорит человеку: *Ты свободная личность, делай что хочешь, не обращая внимание на то, что разгул твоей свободы доставляет ближним боль и губит твою душу!* Мир, обезумевший в проповеди эгоизма, предлагает человеку считать правилами жизни законы волчьей стаи, содержанием жизни — развлечения, целью жизни — стремление к накоплению благ. И только привитие детям веры православной может защитить их от страшной эпидемии духовных болезней, столь распространённых теперь.

Во-вторых, заботясь и о телесном здоровье детей, хорошо бы вернуться к традиционным способам лечения и питания дарами природы, дарами Божьими, по возможности сведя к минимуму употребление детьми искусственных лекарств и ненатуральных продуктов питания. Книга, которую вы держите в руках, поможет вам в этом.

Внимание! Траволечение для детей до 3–4 лет рекомендуется только по согласованию с врачом.

Помните, что всякое лечение должно сопровождаться молитвой. Не забудьте подать записку о здравии на литургию, заказать молебен о здравии — и при этом с усердием молитесь сами, по возможности настраивая на молитву и болеющего ребёнка.

Утром давайте ему натощак просфору со святой водой, поите его водой с молебна в течение дня — всё это питает духовные и телесные силы. Кто их ещё даст, если не Господь? Приобщение к святыне настолько важно для души и тела, что переоценить его невозможно. Человечество только потому ещё живо, что благодать Божья хранит всех нас, а подаётся нам эта благодать по нашей вере и молитвам разными путями, в том числе и через святыни, которые, слава Богу, в наше время доступны каждому.

Во время болезни хорошо читать ребёнку духовные книги, особенно Евангелие. Очень важно причащать ребёнка. Причастие иногда творит зримые чудеса. Отец Алексей Грачёв пишет об исцелении грудного младенца от лейкоза (рака крови): мать по благословению духовника причащала его каждый день, и вскоре от болезни не осталось и следа.

Вот выдержка из книги этого священника-врача:

«Как важно для ребенка войти в духовную жизнь! Все меняется: даже высокая температура не причиняет ему особого

беспокойства. Даже какие-то телесные неприятности переносятся иначе.

Два с половиной года назад ко мне на исповедь пришла больная девочка лет двенадцати из детского дома. Она не могла связать двух слов, крутилась, как волчок, ее ненормальный взгляд, постоянные гримасы, весь вид ее говорил о «неполноценности».

И вот она стала исповедоваться и причащаться каждое воскресенье. Через год у нее появилась потребность откровения помыслов (кто молится и часто исповедуется, тот знает, что это такое). Девочка стала вести такую внимательную духовную жизнь, о которой не подозревают даже те люди, которые считают себя глубоко верующими и церковными. Она стала молиться Иисусовой молитвой («Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешную»), прощать обиды, терпеть все. В течение нескольких месяцев она научилась читать и писать, прошли все признаки дебильности, на лице изобразилась печать духовности. Во всем, что она говорила и делала, было чувство и рассуждение. Когда я ее видел, мое сердце сжималось от греховности и неправды моей собственной жизни.

Потом ее перевели в другой детский дом, и мы с ней некоторое время не виделись. Но однажды она приехала ко мне и сказала: — Батюшка, вы за меня не беспокойтесь, я все время с Богом. Он не покидает меня даже во сне...

Если после этого соберутся все умники мира и представят мне самые точные доказательства того, что Бога нет, я с печалью на них погляжу...»

Вспоминаю наши встречи в начале 1990-х годов с автором этих строк священником Алексеем Грачёвым, Царство ему Небесное, человеком редчайшей открытости и доброты. Общение с о. Алексеем запомнилось радостью прикосновения к Божьей правде и любви, он был как солнышко, разгоняющее вокруг себя всякую хмурость. До принятия священного сана отец Алексей работал детским врачом и спас множество «безнадёжно» больных детишек. Спас не только профессиональным подходом к делу, но и верой и молитвой. Как врач и священник он неустанно повторял: прежде всего — молитва. Перед лечением, во время лечения, после него — молитва!

Е. Л.

ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ У ДЕТЕЙ

Инфекционные заболевания вызываются двумя основными группами микроорганизмов — вирусами и бактериями. Вирусные инфекции: грипп, ОРЗ, ветрянка, корь, краснуха и т. д. — характеризуются тем, что почти никаких лекарственных препаратов, способствующих уничтожению вируса в организме, не существует. Поэтому главный принцип лечения — помочь организму самому справиться с вирусом. Лечить антибиотиками вирусные заболевания бесполезно. Бактериальные инфекции: дифтерия, скарлатина, воспаление легких, менингит и т. д. — лечатся совершенно иначе: имеется несколько групп лекарственных препаратов, позволяющих убить микроб и не нанести существенного вреда организму человека.

Грипп

Грипп — острое вирусное инфекционное заболевание. Обычно грипп выражается в более или менее интенсивном насморке, слабости, ломоте в руках и ногах, общем недомогании, температуре, головной боли. Источником заражения является больной гриппом (особенно в первые 5 дней болезни). Грипп опасен своими осложнениями: это бронхиты, пневмонии, острый отит и т. д. При лечении гриппа ребенок должен находиться дома в течение недели, и если температура повышена, то необходимо соблюдать постельный режим.

Для успешного лечения важно:

— согревать ноги (грелки с горячей водой, горчичные или ватные компрессы на ноги);

— соблюдать легкую диету (суп, бульон, куриное мясо, соки всех видов);

— при повышенной температуре принимать утром и вечером ванны 34–35°С продолжительностью 50 минут или применять влажные обертывания;

— если ребенок находится в подавленном состоянии, следует напоить его чаем с небольшим количеством молока.

Рецепты

◆ Принимать настой шиповника по 1/3 стакана 3–4 раза в день. Можно использовать следующий рецепт: растолочь сухие ягоды шиповника, залить 5 ст. л. толченых ягод 1 литром холод-

ной воды. Кипятить 10 минут, настоять, укутав, 8–10 часов, процедить. Пить с утра по 2–3 ст. л. через каждые 2 часа в течение суток. Пить отвар шиповника желательно в течение недели, постепенно уменьшая количество приемов.

◆ Натирать больному грудь, руки, ноги пихтовым маслом через каждые 5–6 часов. Для этого потребуется не более 6 г масла. Во время купания ребенка добавлять в ванночку 4–5 капель пихтового масла. Эта процедура служит вспомогательным средством при лечении гриппа.

◆ Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. липового цвета, настоять 20 минут и пить как чай в течение дня. Используется как потогонное средство.

◆ Цветки липы — 1 часть, плоды калины — 1 часть. 2 ст. л. смеси залить двумя стаканами кипятка, настоять 1 час. Пить в горячем виде 200 г на ночь.

◆ Смешать 1 стакан малины или малинового варенья, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. сливочного масла, 1/2 ст. л. питьевой соды. На ночь дать ребенку 1–2 ст. л. этого состава.

◆ Цветки липы — 1 часть, цветки бузины — 1 часть. 2 ст. л. смеси заварить стаканом кипятка, настоять 1 час. Выпить горячим в один прием при простудных заболеваниях.

◆ Принимать чеснок по 2–3 мелких зубчика ежедневно (можно глотать не жуя).

◆ Чай или настой с плодами калины, брусники, земляники принимать 3–4 раза в день.

◆ Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. мелко нарезанных веток малины (которые можно собирать летом и зимой), кипятить на слабом огне 20 минут, настоять 2 часа, процедить. Поить ребенка несколько раз в день (почаще) небольшими порциями — по 1–3 ч. л.

◆ Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы мяты, настоять, укутав, 30 минут, добавить 1 ст. л. меда. Пить при гриппе и простуде по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

◆ Закапывать при гриппе и простуде по 3–5 капель сока алоэ в каждую ноздрю. После закапывания массировать крылья носа.

◆ Смазывать соком свежего листа каланхоэ перистого (комнатное растение) носовые ходы 2–3 раза в день или закапывать сок в нос по 3–5 капель при гриппе и простуде.

◆ Заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. измельченных листьев черной смородины, настоять, укутав, 3–4 часа, процедить. Принимать по 1–3 ч. л. 4–5 раз в день.

◆ Смешать поровну кору ивы, цветы ромашки, липовый цвет, плоды шиповника. Заварить стаканом кипятка 1 ч. л. смеси, настоять 10 минут, кипятить 5 минут на слабом огне. Принимать в теплом виде по 1–3 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до еды.

◆ При гриппе и насморке налить на ладонь немного свежеотжатого сока лимона и давать его нюхать ребенку несколько раз подряд. Через несколько минут после этого развести в 100 мл теплой воды 1/2 ч. л. поваренной соли, намочить в этом растворе тампон и ввести его поочередно в каждую ноздрю на 10 минут.

◆ Нарезать сырую редьку очень тонкими ломтиками, посыпать их сахаром. Появившийся сок принимать по 1 ч. л. через каждые 2 часа.

Полезные советы

1. Старайтесь избегать мест с большим содержанием пыли — в ней оседает больше всего вирусов. Во время эпидемии гриппа избегайте больших скоплений народа.

2. Выходя на улицу, смазывайте ребенку нос изнутри оксолиновой мазью, специальными противопростудными бальзамами, детским кремом, борным вазелином.

3. Носите с собой платок, смоченный ароматическим маслом лаванды, пихты, полыни. Периодически прикладывайте его к носу ребенка, особенно если кто-то рядом чихает, кашляет.

Острое респираторное заболевание

ОРЗ может быть вызвано как вирусом, так и бактерией. Инфекция поражает слизистую оболочку дыхательных путей преимущественно воздушно-капельным путем. Основные симптомы ОРЗ — насморк, кашель, хрипота, одышка, боль в горле.

Что любит вирус?

1. Осеннюю и зимнюю слякоть, когда температура воздуха близка к нулю, а влажность — к 100 процентам. Не случайно эпидемии ОРВ и гриппа затухают, как только ударят морозы.

2. Время, когда включают центральное отопление и воздух в помещении становится сухим, что способствует иссушению слизистой оболочки носа, и тогда инфекция внедряется в организм без всякого труда.

3. Ослабленный иммунитет.

4. Стрессы. Для детей, которые после каникул возвращаются в школу, смена ритма жизни — это стресс. Вообще вирус подстерегает ребенка тогда, когда он напряжен, утомлен, расстроен, чувствует себя одиноким.

Чего вирус не любит?

1. Вирус не переносит свежего воздуха. Регулярно проветривайте помещение, где находится ребенок, больше времени проводите на прогулке.

2. Ребенка, приходящего с улицы, приучите не только мыть руки, но хорошо промывать носовые ходы (удобнее шприцом без иглы или маленькой клизмой). В простудный сезон чаще делайте в доме влажную уборку.

3. Витамин C — враг вируса. Больше готовьте для детей витаминных напитков: чай с лимоном, морс из клюквы или смородины, отвар или настой шиповника. Включайте в рацион больше свежих овощей и фруктов.

4. Оксолиновую мазь. Лучше всего вирус внедряется в организм через сухую слизистую носа. Тонкий слой оксолиновой мази создает для него непреодолимый барьер.

Рецепты

◆ Соляно-йодистым раствором (на стакан теплой воды 1/2 ч. л. соли и 5–6 капель йода) полоскать горло 4 раза в день.

◆ 1/2 ч. л. соды на стакан теплой воды, полоскать горло каждые 2 часа.

◆ Полоскать горло раствором пихтового масла через каждые 30 минут, пока боль в горле не пройдет. На 1/2 литра кипяченой воды 1 ч. л. масла.

◆ Для облегчения боли в горле взять 2 ст. л. сухой травы ромашки или шалфея, залить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить.

◆ 100 г сухих плодов черники залить 1/2 л холодной воды, довести до кипения и варить на слабом огне, пока количество воды не уменьшится до 1/3 литра, остудить и процедить. Полоскать горло каждые 2 часа.

◆ Для профилактики и во время болезни порезать лук, чеснок и расставить в блюдечках по квартире.

◆ Почувствовав первые признаки заболевания, нанесите немножко мази Вишневского на ватные тампоны и на ночь вложите их в уши.

◆ Делайте ингаляции ребенку (лучше всего купить для этой цели специальный ингалятор, который продается в аптеке). Если ингалятора нет, сварите несколько неочищенных клубней картофеля и над кастрюлей с горячей картошкой посадите ребенка, накрыв его с головой полотенцем, чтобы он 5–10 минут подышал попеременно носом и широко открытым ртом. Не допустите ожога паром!

◆ При простудных заболевания применять внутрь и наружно отвары и настои цветов и листьев клевера. Для приготовления отвара цветы и листья клевера залить кипятком в соотношении 1:10, кипятить 20 минут на водяной бане, пить по 1/2 стакана 3 раза в день. Для приготовления настоя залить стаканом кипятка 4 ч. л. цветов и листьев, настоять 20 минут, пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

Смотрите также рецепты в разделе «Грипп».

Отит

Отит — воспаление уха. Различают ***наружный, средний, внутренний*** отит. ***Наружный отит*** может протекать в виде ограниченного процесса (фурункул наружного слухового прохода) и диффузного. Фурункул возникает в результате внедрения возбудителей инфекции (чаще стафилококка) в волосяные фолликулы и сальные железы, в наружный отдел слухового прохода. Заболевание начинается с болей, шума в ухе, усиливающихся при потягивании за ушную раковину, при надавливании на козелок. Диффузный наружный отит развивается в большинстве случаев как осложнение хронического гнойного отита среднего уха вследствие гноетечения.

Острый средний отит возникает в результате проникновения в среднее ухо возбудителей инфекции (например, насморка), при различных инфекционных болезнях. Через два-три дня после появления насморка ребенок обычно начинает жаловаться на сильную боль в ухе. Температура может подняться до 39°. У новорожденных и грудных детей заболевание протекает чаще незаметно для окружающих, вплоть до появления гноетечения. В некоторых случаях ребенок беспокоен, кричит и плачет, просыпается ночью, отказывается от груди и т. д. При лечении острого отита рекомендуется постельный режим и покой. Необходимо обратиться к врачу для назначения правильного лечения. Местно применяют согревающие компрессы, физиотерапию, грелки. Ребенку, перенесшему отит, в закрытом помещении завязы-

вать уши не следует. Выводя его на прогулку, надевайте ему шапку, хорошо прикрывающую уши. После выздоровления постарайтесь еще несколько дней подержать ребенка дома, не торопитесь отводить его в школу или детский сад во избежание повторного воспаления уха.

До прихода врача можно выполнить следующие рекомендации:

1. Прогреть ухо синей лампой, сделать на ухо согревающий компресс или тепло завязать.
2. Начать лечить насморк (постоянный очаг инфекции).
3. При боли закапывать в ухо одну-две капли водки.

◆ Часто отит начинается с насморка. Сделайте ребенку согревающий компресс. Смажьте детским кремом или вазелином кожу вокруг ушной раковины, затем намочите в слегка подогретом спиртовом растворе (50 мл спирта на 50 мл воды) или в водке марлю, отожмите и положите вокруг ушной раковины. Ушная раковина и слуховой проход должны быть открыты. Из компрессной бумаги вырежьте круг, сделайте надрез по середине и наденьте его на больное ухо, снова оставив раковину и слуховой проход открытыми. Вокруг бумаги положите вату и закрепите все бинтом. Держать компресс 1–2 часа, на ночь его ставить не нужно, повторять каждый день, пока болит ухо. Можно использовать для компресса камфарный спирт, наполовину разведенный водой.

◆ На время болезни прекратите купать ребенка. При гнойном отите среднего уха 2–3 раза в день очищайте слуховой проход скрученными из ваты тампонами. Ушные капли и медикаменты применяйте только по назначению врача.

Повышенная температура

Повышенная температура — распространенный симптом очень многих заболеваний. Температура — не болезнь, а особая система оповещения об опасности. Она дает знать, что организм борется с какой-либо инфекцией. Организм таким образом сам себя стимулирует, вырабатывая при этом вещества, которые будут бороться с возбудителями болезни. Главное из этих веществ — интерферон. Количество интерферона достигает своего максимума на 2–3 день после повышения температуры, именно поэтому большинство ОРЗ благоприятно заканчиваются на третий день болезни. За три дня болезнь можно и не излечить, в этом случае организм начинает вырабатывать антитела, которые

в течение 7 дней уничтожают вирусы. Поэтому перед тем, как сбивать температуру, надо помнить, что это может навредить ребенку, лишив его защиты. Если ребенку менее двух месяцев, у него поднялась температура выше 38 градусов, ему трудно дышать, он часто дышит — немедленно вызывайте скорую помощь.

В каждом доме наверняка найдется водка или уксус, не говоря уже о кипяченой воде комнатной температуры — это самые простейшие жаропонижающие средства. Положите ребенку на лоб влажную салфетку или полотенце, и вы сразу же облегчите его состояние. Самых маленьких детей (до года) достаточно обтирать влажной хлопчатобумажной салфеткой или сделать маленькую клизму с кипяченой водой комнатной температуры. Если ребенку 3–4 года, смочите салфетку или кусочек бинта водкой, спиртом (разведенным водой в пропорции 1:1) или столовым уксусом (в пропорции 1:2 с водой). *Внимание! Ни в коем случае не пользуйтесь уксусной кислотой!* Чтобы обтереть ребенка, достаточно на несколько минут раздеть его по пояс. Главное — чтобы в комнате было тепло и не было сквозняков. После обтирания влаге нужно дать испариться. Для большего эффекта влажные салфетки можно оставить на 10 минут под мышками или обернуть ими ноги от стопы до колена и руки от запястья до локтя. Меняйте компресс по мере высыхания, пока у ребенка не спадет жар. *Внимание! Нельзя кутать больного ребенка, накрывать лишним одеялом, надевать теплые носки и свитера. Так вы только повысите температуру тела.*

Не спешите давать жаропонижающие лекарства, попробуйте использовать для понижения температуры огурец, картофель, хрен, лук.

Нередко высокая температура связана просто с тем, что ребенку не хватает жидкости. Грудной младенец не может попросить воды, он будет кричать. А иногда от слабости он и кричать не может. Поэтому нужно предлагать ребенку столько жидкости, сколько он захочет выпить, и делать это почаще. Признаки обезвоживания организма: сухость слизистых, снижение диуреза (ребенок мало мочится).

Рецепты

- Отожмите стакан свежего огуречного сока, полстакана дайте выпить ребенку, оставшимся соком оботрите его тело.

◆ Натрите на мелкой терке хрен и смешайте его с солью и столовым уксусом (1:1:1). Полученную смесь заверните в хлопчатобумажную салфетку и на 5 минут приложите к икрам и стопам ребенка.

◆ Взять 2 сырых картофелины, натереть их на крупной терке и добавить 1 ст. л. столового уксуса. Полученную массу завернуть в кусок ткани или марли (сложенной в несколько слоев). Положите компресс на 10 минут на лоб ребенка.

◆ Натрите на мелкой терке головку лука и смешайте с рисовым отваром (на стакан риса 7 стаканов воды и 1 ст. л. сухой травы мяты). Процедите и давайте ребенку каждые 2 часа по десертной ложке.

◆ Заварить 2 стаканами кипятка 2 ст. л. сухих ягод лесной малины настоять 1 час. Пусть ребенок пьет его как чай, сколько захочет. Как только ребенок пропотеет, его надо сразу же обтереть полотенцем и переодеть в сухое белье; иногда приходится делать это 4–5 раз за ночь.

Герпес

Герпес — вирусное заболевание с характерным высыпанием сгруппированных пузырьков на коже и слизистых оболочках. Это внутриклеточный паразит. Герпес часто возникает на фоне инфекционных заболеваний: гриппа, ОРЗ, пневмонии, малярии и др. Скрытый период заболевания длится в среднем 4–5 дней. Лечение герпеса следует начать безотлагательно, особенно если поражается слизистая полости рта или состояние ребенка начинает стремительно ухудшаться. В холодный период года, в случае, когда угроза заболевания герпетической инфекцией реальна, в доме нужно держать мазь «Ацикловир» или «Видарабин». Сначала пораженная поверхность обрабатывается анилиновым красителями (зеленкой, фукорцином), затем локально на пораженную поверхность накладывается упомянутая мазь с периодичностью в 1 час. Особенно внимательными должны быть родители детей, кожа которых поражена экземой, — угроза их заражения герпесом особенно высока. Основное профилактическое средство — исключить общение здорового ребенка с больными детьми и взрослыми.

Рекомендации

◆ Смачивать высыпания на слизистой оболочке сердечным препаратом — валокордином несколько раз в течение дня, герпес пойдет на убыль.

◆ При первых признаках лихорадки на губах 2–3 раза в день, намотав на спичку ватку, извлечь с помощью этого тампона из уха немного серы и смазать больные места.

◆ Лихорадку на губах смазывать соком каланхоэ.

◆ Взять половину листа немелованной белой бумаги, свернуть его конусом. Поставить конус основанием на чистую тарелку, а ее, в свою очередь, поставить в эмалированную ванну. Обеспечьте полную пожарную безопасность, так как бумажный конус придется сжечь. Для этого поднесите спичку к его вершине и, когда конус сгорит наполовину, его надо опрокинуть с тарелки в раковину. На холодной тарелке вы увидите живичную смолу золотистого цвета, которую нужно быстро снять пальцем и смазать только пораженный участок кожи. Этот бальзам сократит в несколько раз сроки лечения и частоту высыпаний пузырькового герпеса. Если процедуру провести в самом начале заболевания, то герпес может вообще не перейти в активную фазу.

Корь

Корь начинается с появления во рту на слизистой оболочке щек напротив коренных зубов маленьких синеватых точек. Затем начинается насморк, температура, кашель, глазные конъюнктивы краснеют, веки слегка припухают, на четвертый день заболевания заметна сыпь. Сыпь коричневато-красного цвета появляется сначала за ушами, на лице, затем переходит на шею и тело. Сыпь обычно держится 4 дня при высокой температуре, потом начинает исчезать, появляется шелушение. При кори ребенок должен лежать в постели в течение недели, в течение второй недели не выходить из дома. Корь является заразной даже в начальной стадии, когда у ребенка имеются только катаральные явления. После падения температуры и исчезновения кожного высыпания болезнь уже не передается. Корь опасна своими осложнениями.

Рекомендации

1. Полоскать горло настоем шалфея или ромашки.
2. Промывать глаза раствором борной кислоты, лицо не мочить, пока держится сыпь.
3. Диета в течение лихорадочного периода должна быть легкоусвояемой.
4. При тяжелом течении заболевания принимать теплые ванны (34–35°C) несколько раз в день по 10 минут. В начале шелушения в ванну добавлять отвар отрубей.

5. С первого дня болезни ребенку необходимо давать витамины, лучше природного происхождения, или поливитамины отечественного производства.

Температура воздуха в комнате ребенка должна быть 20–22°, комната должна хорошо проветриваться, в ней необходимо поддерживать влажную атмосферу — развешивать влажные полотенца на батарее. Если ребенка беспокоит яркий свет, необходимо уменьшить освещение. После падения температуры больному делают общую ванну.

В качестве надежного профилактического средства от кори используют вакцину, которую вводят в возрасте 12–15 месяцев.

Рецепты, предлагаемые в доврачебный период в качестве жаропонижающего и ускоряющего процесс выявления сыпи

◆ Заваривать как чай и пить настой плодов шиповника.

◆ 1 ст. л. липового цвета залить стаканом кипятка, настоять 15 минут, процедить. Одновременно приготовить настой из ягод малины (1 ст. л. ягод на стакан кипятка, настоять 15 минут, процедить). Добавить в каждый настой по 1 ч. л. меда, смешать оба настоя вместе и пить как чай.

◆ 1 ст. л. макового цвета залить стаканом кипящего молока, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды для ускорения процесса высыпания на коже.

◆ Пить свежий сок петрушки по 1–2 ч. л. 3 раза в день до еды.

◆ Мелко нарезать 1/2 стакана свежих листьев салата огородного, залить растительным маслом до полного стакана, настоять 7 часов, процедить и отжать. Принимать по 1/2 ст. л. 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Краснуха коревая

Краснуха — острая эпидемическая детская болезнь, передается через контакт. Начинается с невысокой температуры, появления красной сыпи на коже и увеличения лимфатических узлов. Сыпь (светлая, розовая, размеры пятен небольшие, пятна никогда не сливаются одно с другим) появляется сначала на лице, затем по всему телу, через 2–3 дня исчезает. Заболевание передается воздушно-капельным путем. Не требуется никакого лечения (нужно лишь давать ребенку поливитамины и питье без ограничения). Необходимо следить, чтобы ребенок

во время болезни не простудился. Заболевшего краснухой ребенка необходимо изолировать от других членов семьи на три недели, ограничив его контакты узким кругом лиц. Одежду больного необходимо тщательно простирывать, кормить его следует из индивидуальной посуды. Взрослые люди, в том числе и беременные женщины (вирус краснухи очень опасен для беременных и плода), в детстве не переболевшие краснухой, могут заболеть ею в любое время, заразившись от больного человека.

Коклюш

Коклюш — острое инфекционное заболевание. Начинается, как обыкновенный катар верхних дыхательных путей — с повышения температуры, насморка, сильного кашля. В процессе болезни кашель усиливается, особенно по ночам. Типичный коклюш проявляется характерным приступообразным судорожным кашлем с «закатыванием» ребенка до синевы на лице. Кашель может быть настолько сильным, что провоцирует у ребенка рвоту с отделением вязкой мокроты. Продолжается коклюшный кашель от 4 до 8 недель, иногда дольше. Больной коклюшем легко заражается респираторно-вирусной инфекцией, может развиться пневмония. Заражение возможно только при общении с больным. Вакцинация АКДС хорошо защищает от заболевания или, по крайней мере, от более тяжелого его течения. Нельзя медлить с вызовом врача, если ребенок подозрительно кашляет несколько дней. Если нет такой возможности, воспользуйтесь средствами народной медицины.

Рецепты

◆ В качестве успокаивающего средства при коклюше используйте маковый цвет. 2 ч. л. макового цвета заварить 1 стаканом кипящего молока, настоять 15 минут, пить в теплом виде по 1–2 ст. л. через каждый час.

◆ Смешать 2 ч. л. листьев багульника и 5 ч. л. корня алтея, залить смесь 1 литром кипятка, подержать на слабом огне 20 минут, процедить. Пить по 1 ст. л. через каждые 2 часа. Сильное отхаркивающее средство.

◆ 1 неполную ч. л. травы синеголовника (чертополоха синего) залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Пить от 1/2 до 1 ч. л. (в зависимости от возраста больного) 5–6 раз в день.

◆ Пить сок из свежих листьев подорожника по 1 ч. л. 3–5 раз в день.

◆ Принимать порошок укропа с сахаром (по вкусу) по 1/2 ч. л. каждые 2 часа.

◆ Смешать 500 г очищенного и измельченного лука, 50 г меда, 400 г сахара и варить в 1 литре воды на слабом огне в течение 3 часов. Затем жидкость остудить, разлить по бутылкам и плотно закрыть. Принимать в разбавленной водой виде по 4–6 ч. л. в день.

◆ Пить отвар фиалки душистой: 1 ст. л. травы залить 1 стаканом кипятка, греть на слабом огне 3 минуты, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1 ч. л. через каждые 2 часа в течение дня. Теплым жмыхом растения или отваренной травой обкладывать верхнюю часть груди и забинтовывать так, чтобы получился согревающий компресс на 1 час. Компресс лучше делать на ночь.

◆ Пить сироп из ягод черной смородины. Смешать 4 части свежего сока ягод с 96 частями сахарного сиропа. Зимой вместо сока используют сгущенный наполовину отвар ягод смородины (1 ст. л. ягод залить 1 стаканом кипятка, держать на слабом огне 15 минут, процедить). Пить по 1 ч. л. 3 раза в день.

◆ 1 ч. л. цветков с корзинками василька синего залить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день. Обладает противовоспалительным, противосудорожным, потогонным свойством.

Скарлатина

Скарлатина начинается с появления сильного жара, боли при глотании, на следующий день появляется сыпь на шее, в верхней части туловища, затем по всему телу. Чистыми от сыпи остаются только губы, нос, подбородок. Сыпь мелкая, красная, очень частая. Она покрывает зев и язык, который на четвертый день болезни становится багровым.

Рекомендации

1. Больному ребенку следует находиться в постели в течение 20 дней и не выходить из дома в течение следующих 20 дней.

2. Ежедневно принимать ванны 35–36°C. Ванны способствуют быстрому высыпанию. Позже, когда кожа начнет шелушиться, мыльные ванны ускоряют отпадение эпидермоидных чешуек. Если температура повышена, делать прохладные ванны 20–25° через каждые 4 часа.

3. Воздух в комнате поддерживать чистым, влажным (вешать влажные простыни).

4. Диета: молоко, молоко пополам с чаем, какао, натуральные соки в течение трех недель. Затем можно переходить на обычную пищу.

5. При опухании шейных желез полезен компресс с уксусом на область шеи. Менять его каждые 30 минут.

В самом начале заболевания многие лекари советуют дать выпить ребенку 1/2 ч. л. очищенного керосина керосина, отчего в горле не бывает сыпи, что облегчает состояние больного.

В помещении, где находится больной, проводят дезинфекцию. Дезинфицируют игрушки, посуду.

Ветряная оспа

Ветряная оспа — заразное заболевание, которое начинается с нескольких прыщиков на лице и теле, похожих на обыкновенные прыщи (высыпания более многочисленны на голове и туловище и более редки на конечностях), на некоторых из них имеются крошечные желтые водяные волдыри (пузырьки). Волдыри лопаются, и образуются корочка, которая отпадает через 10 дней. Новые волдыри появляются в течение 3–4 дней. Температура в начале заболевания почти нормальная, в последующие два дня может повыситься. Одни дети чувствуют себя неплохо на протяжении всего заболевания; другие переносят болезнь тяжело. Ветряная оспа проявляется между 11-м и 21-м днями после заражения. Ребенку разрешается выходить из дома через неделю после начала болезни или через 2 дня после прекращения высыпания новых волдырей. Засохшие корочки волдырей не заразны. Болезнь передается воздушно-капельным путем.

При лечении ветряной оспы важно избежать осложнений, которые чаще всего выражаются в нагноении пузырьков. Для этого все пузырьки, как только они начинают образовываться и пока не пройдут, обрабатывают зеленкой и т. п. антисептиками, а также дают антигистаминные препараты (супрастин и т. д.) для предотвращения зуда и расчесов.

Рекомендации

1. Легкая пища, в основном жидкая. При наличии белка в моче придерживаться строгой молочной диеты.

2. Постельный режим в течение недели.

3. Не купать ребенка в острый период, не подвергать пузыри действию влаги, не пользоваться мазями. Маленькому ребенку кожу следует присыпать тальком, а все складочки очищать ватным тампоном.

4. Не давать ребенку расчесывать тело (могут остаться шрамы). У маленьких детей кисти рук обертывать ватой и марлей.

5. Когда оспинки совершенно подсохнут, выкупать ребенка в теплой ванне.

6. Ежедневно менять нательное и постельное белье (пеленки, постельное белье и пижама должны быть из мягкого материала).

7. Не перегружайте малыша теплыми вещами — пот усиливает зуд.

8. Глаза протирать настойкой ромашки. Ею же несколько раз в день полоскать рот. Гениталии мыть слабым дезинфицирующим раствором или той же настойкой ромашки.

Медики не советуют родителям пользоваться аспирином для снижения температуры и лосьонами, в состав которых входят фенолы.

В процессе болезни желательно исследовать мочу ребенка на наличие в ней белка. Эти исследования можно проводить самостоятельно. Для этого необходимо взять немного мочи больного, вскипятить ее (только не в алюминиевой посуде). Если в моче появится муть или осадок, то добавьте 10–15 капель уксусной кислоты. Если осадок не растворится, это говорит о наличии белка в моче.

Рецепты при наличии белка в моче

◆ 1 ч. л. измельченных корней петрушки заварить стаканом кипятка, держать на маленьком огне 15 минут, процедить. Принимать по 1 ч. л. 3–4 раза в день.

◆ 1 ч. л. истолченных в порошок семян петрушки залить стаканом кипятка, держать настой на пару в течение 2 часов, процедить. Пить в течение дня небольшими порциями.

Дифтерия

Дифтерия начинается с появления боли в горле, затем повышается температура, опухают шейные железы. В зеве, на маленьком язычке, на дужках миндалин, задней стенке глотки появляются налеты желтовато-серого цвета, расположенные группами. При тяжелой форме болезни пленки проникают в гортань и даже в нос. При подозрении на дифтерию нужно срочно

обратиться к врачу и госпитализировать больного ребенка. Если это невозможно, принять следующие меры:

— в первую очередь дать больному слабительное;

— не пытаться смазывать налеты в горле и зеве — гной можно занести в открытые ранки и вызвать сепсис;

— горло полоскать крепким раствором поваренной соли;

— давать серный цвет по 1/4 ч. л. в день;

— на шею класть холодные компрессы и менять их по мере согревания; при опухании шейных желез холодные компрессы отменить, припухшие места смазывать ихтиоловой или йодистой мазью;

— при затруднении глотания давать лед;

— при появлении налетов в носу спринцевать его 3-процентным раствором перекиси водорода.

Больной должен находиться в постели не менее трех недель для предупреждения паралича сердца, до тех пор, пока пульс держится ниже 60 ударов в минуту. Если во время болезни у ребенка начали косить глаза, то необходимо делать для глаз теплые солевые примочки (на стакан воды 1 ч. л. соли). Этой же водой утром и вечером протирать глаза. Народная медицина рекомендует при дифтерии обкладывать горло свежими листьями капусты и фиксировать их, сменяя, как только листья согреваются.

Паротит эпидемический (свинка)

Паротит — острая инфекционная болезнь, характеризующаяся поражением желез, а также центральной нервной системы. Заболевание может возникнуть в любом возрасте. После инкубационного периода, продолжающегося 19–21 день, оно начинается с опухания околоушной железы, переходящего на 3–4 день на другую околоушную железу, затем на подчелюстные железы и т. д. Болезнь заразна с самого начала заболевания вплоть до полного исчезновения опухоли желез. В процесс могут быть вовлечены яичники, яички и даже поджелудочная железа. Свинка может осложниться нефритом, менингитом, хроническим гнойным отитом и другими заболеваниями. Болезни предшествуют недомогание, потеря аппетита, головная боль, покраснение зева. Наиболее часто болезнь начинается с повышения температуры до 38–39°, возникает легкий озноб. В первые дни болезни припухлость появляется впереди уха, затем распространяется назад и книзу.

Рекомендации

— постельный режим, молочно-растительная диета;

— тепло, тщательный уход;

— опухшие железы смазывать йодистой или ихтиоловой мазью, камфарным маслом, но растирать не следует;

— полоскать рот борной кислотой или слабым раствором марганца;

— при появлении гнойного воспаления уха промывать его теплым водным настоем ромашки (1 ч. л. на стакан кипятка, настоять 1 час, процедить);

— постоянно накладывать сухие компрессы на припухшие околоушные железы.

Нельзя давать ребенку аспирин: это может привести к серьезным осложнениям. Противопоказаны также кислая еда и питье, например цитрусовые или сок цитрусовых.

Профилактика паротита заключается в изоляции заболевших и вакцинации.

Дизентерия

Дизентерия — кишечная инфекция. Кишечные заболевания не случайно называют болезнями грязных рук. При дизентерии и сальмонеллезе характерны изменения ритма и качества стула. Может появиться сыпь, наблюдается ухудшение общего самочувствия, повышается температура тела. В начале заболевания появляются схваткообразные боли в животе, спастические сокращения толстого кишечника, частый жидкий стул. Появляются также признаки обезвоживания организма: кожа и язык сухие, кожа легко собирается в медленно расправляющуюся складку. При своевременном начале лечения выздоровление наступает через 10–14 дней. Карантин для лиц, бывших в контакте с больным, — 7 дней. Для предотвращения инфекции большое значение имеют соблюдение чистоты, использование для больного отдельной посуды, тщательное мытье и кипячение посуды после ее употребления, хранение белья больного в отдельном полиэтиленовом пакете, отдельные стирка и кипячение. Лечение должно проводиться в условиях больницы.

Менингит

Менингит — воспаление оболочек головного и спинного мозга. Возбудителями болезни могут стать любые микроорганизмы: бактерии, вирусы, хламидии, простейшие и др. Инкуба-

ционный период в зависимости от вида инфекции длится от 2 до 10 дней. Пик заболеваний приходится на середину весны. Чаще менингит начинается с внезапного повышения температуры, слабости, лихорадки, боли в мышцах и быстро переходит в острую стадию (грибковая и туберкулезная формы менингита могут развиваться и постепенно): у ребенка возникает сильная головная боль, которая усиливается от шума, света, перемены положения тела. Головная боль быстро принимает такой интенсивный характер, что малыш кричит и плачет. Затем появляются тошнота и рвота. Специфические признаки инфекции, вызвавшей заболевание: при менингококке — сыпь; при пневмококке — насморк, пневмония, боль в ушах; при паротите — нарушение работы слюнных желез; при энтеровирусе — расстройство желудка, понос. У детей младше 7 лет часто возникают судороги, у новорожденных малышей — набухание и напряжение большого родничка. В результате судорожного сокращения затылочных мышц голова ребенка запрокидывается назад. На этом этапе сознание становится спутанным, ребенок может упасть в обморок. При первых же угрожающих признаках немедленно вызывайте скорую помощь. После выписки из больницы родителям необходимо обеспечить ребенку особый режим питания, проводить реабилитационные мероприятия.

◆ В период выздоровления оградите ребенка от физических и эмоциональных нагрузок, волнений, длительного пребывания на солнце.

◆ Переведите ребенка на диетическое питание, основной упор делая на продукты, содержащие витамины С и группы В: апельсины, лимоны, мандарины, гранаты, черную смородину, чернослив, курагу, изюм, капусту, сладкий перец, свеклу, укроп, сельдерей, фасоль, ржаной хлеб. Для снабжения клеток головного мозга глютаминовой кислотой 3–5 раз в день давать ребенку по 1/4–1/2 ч. л. измельченного в муку сухого гороха, запивая порошок кипяченой водой.

◆ Поите ребенка кровоочистительными и иммуностимулирующими средствами.

1. Смешать по 1 ч. л. листьев березы белой и почек тополя обыкновенного, залить смесь стаканом кипятка, настоять 2 часа.

2. Смешать по 1 ч. л. травы земляники лесной, череды, фиалки трехцветной, яснотки белой, 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, настоять 1–2 часа.

Количество настоя, выпиваемого за один прием, зависит от возраста ребенка: от года до пяти лет — 1 ст. л.; от пяти до семи лет — 2 ст. л.; от семи до десяти лет — 3 ст. л.; подросткам от десяти до четырнадцати лет — 4 ст. л. Давать настой в теплом виде, добавив немного меда, 3–4 раза в день до еды.

◆ Если ребенка продолжают мучить головные боли, давать ему 2–3 раза в день по 3–5 измельченных семечек гармалы обыкновенной (могильника) и 1/2 стакана теплой воды для запивания порошка. Детям до трех лет гармала противопоказана, так как может вызвать галлюцинации и судороги.

◆ В качестве активных кровоочистительных и биостимулирующих средств используйте продукты пчеловодства.

1. Если ребенку еще нет 7 лет, ежедневно 4 раза в день поите его теплым молоком, чаем, настоем из плодов шиповника или горячей водой, разведя в 2/3 стакана жидкости 1 ст. л. меда.

2. Детям старше семи лет 3–4 раза в день за час до еды давать кусочек чистого прополиса массой 1–3 г. Пусть ребенок жует его не менее 5 минут, а потом глотает.

3. Подросткам для восстановления сил после болезни 5 раз в день за час до еды давать мед с маточным молочком (1 ч. л. молочка смешать на водяной бане с 1/3 стакана меда), разводя 1/4 ч. л. смеси в 1/2 стакана теплого молока, чая или горячей воды.

Внимание! Маточное молочко и другие продукты пчеловодства противопоказаны при болезни Аддисона, расстройствах гормонального обмена, новообразованиях различной этиологии, заболеваниях надпочечников и в случае индивидуальной непереносимости.

До госпитализации ребенка тщательно соблюдайте профилактические меры, чтобы уберечь от заражения окружающих. Во время контакта с ребенком надевайте защитную маску из четырех слоев марли или из плотного льняного полотна. Если маска многоразового использования, то каждый вечер кипятите ее в течение 15 минут в воде с добавлением пищевой соды (1 ст. л. соды на литр воды), высушите и прогладьте горячим утюгом. Одноразовые маски (продаются в аптеке) эффективны в течение трех часов, после чего их необходимо менять. Чаще проветривайте помещение. Сразу после госпитализации больного провести дезинфекцию помещения: основательно проветрите помещение, обработайте все открытые поверхности дезинфицирующим раствором (подойдет любой хлорсодержащий состав),

прокипятите белье, игрушки, посуду, которыми пользовался больной.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ У ДЕТЕЙ

Самым частым заболеванием в детском возрасте являются болезни дыхательных путей. Чаще заболевают дети, страдающие рахитом, экссудативным диатезом, гипотрофией. У детей раннего возраста заболевания органов дыхания протекают своеобразно из-за возрастных особенностей носоглотки. На органы дыхания неблагоприятно воздействуют пыль, дым, очень холодный или очень сухой воздух, особенно при дыхании через рот. Ребенка необходимо учить дышать через нос. Важным фактором для предупреждения заболеваний органов дыхания является закаливание ребенка. Он должен больше бывать на свежем воздухе в одежде, соответствующей погоде. Хорошо приучать ребенка к хождению босиком, водным процедурам и т. д. Температура воздуха в помещении, где находится ребенок, должна быть в пределах 20–22°.

Аденоиды

Аденоиды — увеличение носоглоточных миндалин, которое может развиваться уже на первом году жизни ребенка. Причиной считают воспалительные заболевания носовых ходов и горла, а также свойственное детскому возрасту разрастание лимфатической ткани. Основные симптомы заболевания — затрудненное носовое дыхание. Ребенок дышит открытым ртом, дыхание сопровождается гнусавостью, всхрапыванием, выделением слизи, светлой или окрашенной в зеленоватый цвет. Лечение заболевания принято осуществлять оперативным путем. У ребенка после операции может сохраниться привычка дышать через рот. Поэтому следите за дыханием и напоминайте ребенку о необходимости дышать через нос. Определенную помощь ребенку оказывают некоторые народные методы лечения.

Рецепты

◆ Промывать нос морской водой или ее заменителем (на 200 мл теплой кипяченой воды добавить 1 ч. л. соли и 5–6 капель йода). Промывать нос 2–3 раза в день.

◆ Закапывать в нос сок красной свеклы по 2–3 капли 3 раза в день.

◆ Разбавить сок чистотела водой 1:1 и закапывать по 2 капли 3 раза в день в каждую ноздрю (применять лечение детям старше 7 лет).

Насморк (ринит)

Насморк вызывается чаще всего вирусными заболеваниями и легко передается ребенку от окружающих. Предрасполагающими моментами являются резкие температурные колебания, резкая перемена погоды, переохлаждение организма, чрезмерное укутывание. Насморк — это защита, организм таким образом пытается остановить инфекцию в носу. При лечении насморка температура воздуха в помещении не должна превышать 22°, воздух должен быть чистым и прохладным. Ребенок должен употреблять достаточное количество жидкости. Помочь ребенку можно, увлажняя носовые ходы каплями, которые делают слизь более жидкой. Самое доступное средство — физиологический раствор (продается в аптеке). Это вода с добавлением небольшого количества соли (приготовление дома: соль на кончике ножа — на 1/2 стакана воды), капать можно каждые полчаса по 3 капли в каждую ноздрю. Главная задача родителей — не допустить высыхание слизи. Нельзя капать в нос растворы антибиотиков! При детском насморке пользуются препаратом эктерицид — маслянистая жидкость, обладающая слабыми дезинфицирующими свойствами. Масло, покрывая тонким слоем слизистые оболочки, предотвращает их высыхание. С этой же целью применяют масляные растворы витаминов Е или А (токоферол и ретинол). Эктерицид, растворы витаминов капают не чаще одного раза в 2 часа по 1–2 капли.

Рецепты

◆ Смазывать 1–2 раза в день слизистую носа соком свежего листа каланхоэ.

◆ Растворить 1 ч. л. меда в 2 ст. л. теплой кипяченой воды. Смоченную в этом составе ватку закладывать в нос на 20 минут. Если ребенок тревожится, то сначала проработать ему одну ноздрю, затем другую.

◆ Смешать 30 г облепихового масла, 20 г сока свежей календулы, 15 г растопленного масла какао, 10 г меда, 5 г прополиса. Смоченную в этом составе ватку вводить в нос на 20 минут.

◆ При хроническом насморке мелко нарезать листки алоэ и смешать их с таким же количеством мела, настоять 5 часов.

Закапывать в нос этим подогретым средством 3–4 раза в день по 2–3 капли.

◆ При затяжном насморке сшить узенький мешочек из льняной ткани, вложить в него круто сваренную пшенную кашу и наложить мешочек так, чтобы он аккуратно обнимал гайморовы пазухи. Держать, пока будет сохраняться тепло. Можно применять подогретую соль.

◆ На области подошв или икроножных мышц накладывать горчичники. Принимать горчичные ножные ванны: 1 ст. л. горчичного порошка развести в 6 литрах горячей воды (41–43°).

◆ Для детей от 3 лет: размять 1 дольку чеснока, залить 2 ст. л. теплой кипяченой воды, настоять 40 минут в плотно закрытой посуде, процедить и быстро закапывать в нос по 2–3 капли.

◆ Заварить по отдельности в стакане кипятка следующие травы: 10 г тысячелистника, 10 г листьев и цветков мелиссы, 10 г листьев подорожника большого. Настои смешать, закапывать в нос по 5 капель в каждую ноздрю 3 раза в день.

Ларингит

Ларингит — острое воспаление гортани, может быть самостоятельным заболеванием или сопутствовать ОРЗ. Симптомы заболевания: небольшие затруднения при глотании, слабое сухое покашливание, голос становится сиплым, голосовые связки краснеют и отекают. Детей с ларингитом в холодные и сырые сезоны нельзя выносить на улицу 5–7 дней во избежание осложнений (ложный круп, ларингоспазм, острый тонзиллит). В домашних условиях делайте больному ребенку сухие согревающие компрессы на шею, давайте пить маленькими глотками отвар ромашки и шалфея по 1 ч. л. 2–3 раза в день, смазывайте слизистую полости рта 1-процентным раствором фурацилина.

Одной из форм острого воспаления гортани является ложный круп. Заболевание встречается чаще всего у детей от 2 до 8 лет, страдающих экссудативным или лимфатическим диатезом. Начинается болезнь внезапно, ребенку кажется, что он задыхается. Приступ может продолжаться несколько часов. Необходимо вызвать врача. В качестве профилактических мер постарайтесь увеличить влажность воздуха в комнате больного. Развесьте мокрые полотенца, поставьте на пол кастрюлю с водой и кипятите ее кипятильником. Хорошо действует вдыхание теплого пара. Пройдите с ребенком в ванную, откройте кран с горячей

водой. Скоро ванна наполнится влажным теплым воздухом, ребенок будет вдыхать пар, и ему станет легче, затем дайте ребенку теплое питье — молоко с боржомом, ромашковый чай. Сделайте ему горячую ножную ванну с горчицей и горчичное обертывание грудной клетки. Когда приступ пройдет и ребенок уснет, не оставляйте его в комнате одного, приступ может повториться.

Ангина (тонзиллит)

Ангина — острое инфекционное заболевание, характеризующиеся воспалением глоточных миндалин и окружающих их тканей. Возбудителями болезни являются вирусы, микробы, грибки. Больного ребенка при заболевании необходимо сразу изолировать, так как ангина распространяется капельным путем. Болезнь обычно начинается остро — с повышения температуры, плохого самочувствия. Ребенок жалуется на головную и мышечные боли, болезненность при глотании. Ребенка дошкольного возраста боль в горле обычно не беспокоит, поэтому необходимо осматривать его горло, обращая внимание на увеличение и покраснение миндалин, покрытых желтовато-белесоватыми пятнышками (лакунарная ангина) или сплошным налетом. На языке бывает белесоватый налет, при ощупывании шеи можно обнаружить увеличенные лимфатические узлы. Температура при ангине держится 4–5 дней, миндалины очищаются от налета за 5–7 дней. Как только заметите покраснение миндалин, заставьте ребенка полоскать горло дезинфицирующим раствором (чай из ромашки, раствор фурацилина, содовый или солевой раствор). Миндалины можно смазывать каротолином или раствором йодоглицерина. Переболевший ангиной ребенок должен находиться дома не менее 10–14 дней. Занятия физкультурой можно начинать не ранее чем через месяц после заболевания.

При хронической тонзиллогенной инфекции у ребенка наблюдаются бледность, повышенная утомляемость, недомогание, головные боли, плохой сон, снижение аппетита, синева под глазами, потливость. Иногда такое состояние сопровождается периодическими небольшими повышениями температуры до 37,1—37,2°С. Если заболевание длится долго, часто повторяется, это может привести к поражению почек, сердца (ревматизм). Лечение хронических тонзиллитов и ангин всегда следует начинать с закаливания организма ребенка.

Рецепты

◆ В 500 мл слабого раствора марганца добавить 5–6 капель 5-процентного йода, размешать, полоскать горло каждые 2–3 часа теплым раствором.

◆ Свеклу средних размеров залить водой и варить до мягкости, охладить, процедить и использовать для полоскания горла.

◆ 4 ч. л. измельченных листьев шалфея лекарственного залить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить. Полоскать 3–4 раза в день.

◆ 100 г сухих плодов черники залить 1/2 литра кипящей воды, кипятить, пока количество воды не уменьшится на 1/3. Полоскать горло 3–4 раза в день.

◆ Для полосканий, ингаляций использовать отвар листьев чабреца, эвкалипта, шалфея, сосновых почек, взятых поровну, хорошо перемешать, 3 ст. л. сбора залить 1/2 л воды, кипятить 5 минут, делать ингаляцию. После охлаждения раствор можно использовать для полосканий.

◆ Взять 10 г цветков календулы на стакан кипятка, охладить, процедить, полоскать горло 3–4 раза в день теплым раствором.

◆ Взять 1 ст. л. лепестков розы (лучше красной) на 1 стакан кипятка, настоять 1 час, процедить. Полоскать горло 3–4 раза в день.

◆ Заварить 1 ч. л. плодов аниса обыкновенного стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Свежий сок лука репчатого смешать с медом 1:1. Пить по 1 ч. л. 3–4 раза в день.

◆ При хроническом тонзиллите выжать 1 ч. л. сока чеснока, смешать с 1 ст. л. растительного масла, окунуть в смесь палочку с ватным тампоном на конце и обильно смазать миндалины. Через пять минут повторить смазывание, используя вместо чеснока аптечный раствор прополиса, наполовину разведенный водой. Процедуру повторять 3–4 раза в день после еды. Курс — по две недели с месячными интервалами.

◆ В перерывах между курсами лечения чесноком и прополисом в течение месяца утром натощак смазывать миндалины соком алоэ, смешанным с натуральным медом 1:3, по схеме: в течение первых двух недель делать процедуры ежедневно, а следующие две недели — через день. Параллельно заваривать стаканом кипятка 3–5 соцветий пряной гвоздики, настоять 2 часа,

потом процедить. Поить ребенка 4 раза в день (детям от 3 до 7 лет по 1 ст. л., от 7 до 12 по 2 ст. л., от 12 до 16 по 3 ст. л.). Если ребенок хорошо переносит мед, вплоть до полного выздоровления давать ему перед сном в течение 15 минут жевать медовые соты (или медленно рассасывать во рту чайную ложку меда) и 3–4 раза в день промывать носоглотку водным раствором меда (1 ст. л. меда в 1/3 стакана воды).

◆ Сделать ленту из мягкого теста таким образом, чтобы она оборачивалась вокруг шеи больного. Мелко раздробить высушенный корень чемерицы, им обильно посыпать ленту из теста. Горло больного тщательно обернуть этой лентой, причем внимание надо обращать на то, чтобы были прикрыты миндалины. Сверху наложить повязку из бинта. Время процедуры для маленьких детей — от 30 минут до 1 часа 1–2 раза в день, для детей постарше — 2–3 часа, у взрослых повязка должна находиться всю ночь.

Трахеит

Воспаление трахеи редко встречается как самостоятельное заболевание. Это, как правило, продолжение таких заболеваний, как ринит, фарингит, ларингит. Симптомы заболевания: першение в гортани, характерный кашель с лающим оттенком, особенно сильный по утрам. Первые дни кашель обычно сухой, после четвертого дня у детей обычно начинает отходить мокрота. Эффективным методом лечения являются паровые ингаляции, горчичники, горчичные обертывания. При трахеите у грудничков полезны растирания грудины и межлопаточного пространства раздражающими мазями наподобие «Золотой звезды». Растирания проводить ежедневно 2–3 раза в день, 4–5 дней подряд. Их проводят с первых дней болезни, а ингаляции начинают не ранее третьего дня от начала заболевания.

Круп

Крупом называется острое, часто внезапно возникающее сужение просвета гортани за счет отека слизистой. Круп — очень опасное, быстро распространяющееся состояние (не самостоятельное), вызванное инфекцией верхних дыхательных путей, обычно вирусного происхождения. Типичное время развития крупа — поздний вечер, ночь. Самый ранимый возраст — от 6 месяцев до 3–4 лет. Особенно склонны к развитию крупа дети с лимфатическим диатезом. Сначала у ребенка появляется осип-

лость, грубое изменение голоса, одышка, лающий кашель, ребенок может резко побледнеть. *При появлении признаков крупа немедленно вызывайте врача!* До прихода врача необходимо дать ребенку подышать теплым влажным воздухом. Если у вас нет увлажнителя, отнесите ребенка в ванную комнату, откройте кран с горячей водой, чтобы помещение наполнилось паром. Оставайтесь с ребенком в ванной 10–20 минут или пока не прекратится кашель. Или поместите ребенка в ванну, повышая температуру воды с 37 до 39 градусов (если у ребенка нет температуры). Можете провести паровую ингаляцию с пищевой содой (1 ч. л. соды на 1 литр воды), настоем ромашки, шалфея. В тяжелых случаях используйте для ингаляций кору дуба (1 ч. л. измельченной коры на 1 л воды). Возбужденному, задыхающемуся ребенку ингаляции делать под раскрытым зонтиком. Дайте ребенку теплое питье: молоко с маслом, слегка подогретый яблочный сок без мякоти, минеральную воду. Дайте ребенку одну детскую дозу имеющегося у вас противоаллергического средства (супрастин, тавегил, диазолин и т. д.) Не оставляйте ребенка одного во время приступа. Круп может повторяться на протяжении нескольких дней.

Ларингоспазм

Ларингоспазм — внезапный спазм мускулатуры гортани, возникает в основном при поперхивании, заглатывании ребенком разнообразных газообразных (аэрозоли, холодный воздух и т. д.), жидких (раздражающих лекарств) или твердых веществ и предметов. Признаки: шумное дыхание с характерным свистом, бледность, попытки откашляться, резкое возбуждение.

Доврачебные мероприятия:

— при заглатывании инородного тела необходимо опустить малыша вниз головой и резко встряхнуть;

— при спазме, вызванном заглатыванием жидкости, — обильное питье и проветривание помещения;

— при спазме, вызванном газообразными веществами, обеспечить доступ воздуха, дать несколько глотков воды, дать понюхать нашатырный спирт.

Бронхит

Бронхит — воспаление слизистой оболочки бронхов. Возбудителями болезни являются бактерии и вирусы. Бронхит бывает острым и хроническим. Бронхитом чаще заболевают ослаблен-

ные дети. Острому бронхиту часто предшествуют насморк, охриплость, першение в горле, повышение температуры, ухудшение общего состояния, боль за грудиной. Затем появляется сухой, резкий, болезненный кашель, который через несколько дней становится влажным, начинает отделяться мокрота. При неосложненном течении длительность заболевания 1–2 недели. У детей раннего возраста, страдающих рахитом, аллергическим диатезом, хроническим тонзиллитом, бронхит может принять затяжное течение, как и у детей более старшего возраста, страдающих аденоидитом, гайморитом, хроническим тонзиллитом. У детей старшего возраста единственным признаком бронхита может быть кашель, поэтому, если ребенок кашляет длительное время, его обязательно нужно показать врачу. При высокой температуре ребенка необходимо уложить в постель. Ребенку раннего детского возраста необходимо часто менять положение — сажать его в постели, перекладывать, брать на руки. Чаще проветривайте помещение, соблюдайте необходимую влажность воздуха. Если у ребенка нет температуры и он хорошо себя чувствует, рекомендуется бывать на свежем воздухе. Из домашних средств применяют паровые, простые или с добавлением отваров трав и соды ингаляции, растирания межлопаточного пространства и грудины мазями наподобие «Золотой звезды». Растирания необходимо проводить с первого дня заболевания, а ингаляции начинать не ранее третьего дня заболевания. Следует давать ребенку липовый чай, чай из тысячелистника или оленьего мха, луковый сок с медом. Полезно делать горчичные обертывания грудной клетки и горячие ножные ванны.

Если у ребенка аллергия на горчичники, разварите до мягкости 2–3 крупных клубня картофеля вместе с кожурой, слейте воду, разотрите их вилкой, выложите на резиновую грелку, заверните в вафельное полотенце и прибинтуйте к груди ребенка. Если ребенок не переносит процедуру закапывания в нос, используйте средства ароматерапии: давайте ему вдыхать масло эвкалипта, пихты, можжевельника, розмарина, шалфея, кедровой сосны, лимона, чабреца. Для ребенка младше 3-х лет по утрам, предварительно проветрив комнату, капните 1–2 капли масла на горячий радиатор парового отопления. Для детей постарше используйте ароматическую лампу (продается в аптеке): вечером перед сном налейте в емкость для выпаривания крутой кипяток и капните несколько капель масла. Если у малыша

аллергия на эфирные масла, добавьте в кипяток 1 ч. л. пищевой соды — пар смягчит раздраженную носоглотку ребенка и подлечит воспаленные бронхи. Давайте больше жидкости. Кашель можно смягчить, регулярно давая ребенку горячее молоко с содой или солью (того или другого по 1/2 ч. л. на стакан молока), теплой минеральной водой. У одних детей сохраняется хороший аппетит, у других — нет, поэтому не заставляйте ребенка есть насильно. Наиболее подходящей пищей для больного ребенка может стать теплый суп. Если температура у ребенка выше 38,5°, следует дать ему жаропонижающее. Чтобы ребенку было легче дышать, во время отдыха укладывайте его на подушки повыше. Полезны обычные дыхательные упражнения, которые делают не реже двух раз в день. Делайте медленный мягкий, спокойный и глубокий вдох через рот, а выдох разделите на несколько коротких порций (как будто говорите «Ха, ха, ха»). Повторите упражнение 16 раз подряд, а потом сделайте 16 вдохов-выдохов только носом. Их нужно продолжать и после выздоровления. Следите за состоянием носа ребенка: если не прошел насморк, будет трудно вылечить бронхит. После перенесенного бронхита ребенка на месяц освобождают от занятий физкультурой и на два месяца — от прививок.

Рецепты

◆ Настой из соцветий липы оказывает противовоспалительное, противомикробное, потогонное действие. 3 ст. л. сухого сырья залить стаканом кипятка, греть на кипящей водяной бане 15 минут, помешивая, охладить, процедить, долить кипяченой воды до полного стакана. Принимать в теплом виде по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

◆ Принимать отвар алтея лекарственного за 30 минут до еды: 2 ст. л. измельченных корней залить стаканом кипятка, закрыть крышкой, кипятить на водяной бане 15 минут, охладить, отжать. Пить по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день.

◆ 1 ст. л. измельченных листьев мать-и-мачехи залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

◆ Для смягчения кашля и усиления выделения мокроты принимать отвар фиалки трехцветной: 1 ст. л. измельченной сухой травы залить стаканом кипятка, держать на водяной бане 15 минут, охладить, отжать, долить кипяченой воды до полного стакана. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день.

22 – 4862

◆ При кашле взять 200 г изюма, залить стаканом кипятка, варить на медленном огне 10 минут, после чего жидкость слить, разваренные ягоды протереть через сито и добавить в отвар. Получается сладкий компот. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Выберете из описанных ниже рецептов два или три таких, которые придутся по вкусу вашему ребенку и не вызовут у него аллергических реакций. В течение месяца чередуйте их следующим образом: первую и третью неделю давайте ребенку один из целебных напитков, а вторую и четвертую неделю — одну из предлагаемых ниже лечебных смесей.

◆ 100 г меда и 100 г свежего масла смешать с пакетиком ванилина. Принимать 3 раза в день по 1 ч. л. при кашле.

◆ Сварить одну картофелину, головку репчатого лука, одно яблоко в 1 л воды, пока вода не испарится наполовину. Принимать детям 3 раза в день по 1 ч. л. при кашле.

◆ 4 грецких ореха в скорлупе, 1 ст. л. цветов бузины, 1 ст. л. меда варить в 1/2 литра воды, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день при кашле.

◆ Разбить 2 сырых яйца, жарить на свином жиру, посолить. Когда остынут, положить их на ночь на грудь ребенка, под компресс.

◆ Освободить головку красного лука от шелухи, вырезать в ней сердцевину, положить внутрь головки 1 ч. л. сахарного песка. Ежедневно ребенок должен съедать головку лука до выздоровления.

◆ 2–3 листа мать-и-мачехи варить в 1/2 л молока, добавить свежее свиное сало на кончике ножа. Настой пить вечером перед сном по 200 мл.

Напиток цитрусовый

Три раза в день во время или после еды давать ребенку смесь свежевыжатых соков апельсина, грейпфрута, лимона (если напиток получится очень кислым, можете развести его теплой водой и подсластить медом).

Напиток банановый

Протрите через сито 2 спелых банана, положите в эмалированную кастрюлю и залейте стаканом кипятка (малышам можно добавить немного сахара). Подержите 3–4 минуты на медленном огне, затем снимите и накройте крышкой. Давайте ребенку в течение дня по стакану подогретой смеси.

Смесь медово-чесночная

Пропустить через мясорубку очищенные дольки чеснока, смешать 2 стакана чесночной массы с 1,5 стакана меда, добавить 5 ст. л. измельченных семян льна и по 1 ст. л. растертых в порошок плодов аниса и корней имбиря, тщательно перемешать. Давать 3 раза в день за 30 минут до еды детям от трех до семи лет — по 1/6 ч. л.; от семи до двенадцати лет — по 1/3 ч. л.; подросткам — по 1/2 ч. л.

Смесь томатно-чесночная

Пропустить через мясорубку килограмм спелых помидоров, очищенную головку чеснока и 300 г хрена, перемешать. Смесь разложить в стеклянные банки, плотно закрыть и хранить в холодильнике. Давать ребенку 3 раза в день перед едой по 1 ч. л. предварительно согретой до комнатной температуры смеси.

Смесь яблочно-луковая

Смешать по стакану предварительно натертых репчатого лука и очищенных яблок с двумя стаканами меда и давать смесь ребенку 6–7 раз в день по 1 ст. л. независимо от приема пищи.

Пневмония

Пневмония (воспаление легких) встречается у детей всех возрастных групп, чаще поражает новорожденных и детей младшего возраста. Особенно подвержены пневмониям дети, страдающие рахитом, диатезом, хроническими расстройствами питания, острыми респираторными заболеваниями, проводящие много времени в помещении и мало гуляющие на свежем воздухе. Пневмония вызывается микробами и вирусами, а также является осложнением других заболеваний. Пневмония обычно начинается остро — повышается температура, ухудшается самочувствие (у новорожденного это появляется либо в возбуждении, либо в вялости). Начинается сухой кашель, поверхностный и болезненный. Основным симптомом является одышка, дыхание частое. Наблюдаются раздувание крыльев носа и движение межреберных мышц. Появляется синюшность вокруг рта, которая во время кашля или плача усиливается. Несмотря на высокую температуру, ноги и руки ребенка холодные. В редких случаях пневмония может протекать без повышения температуры и одышки, симптомами заболевания являются плохое самочувствие, усталость, отсутствие аппетита, кашель. При по-

дозрении на пневмонию необходимо уложить ребенка в постель и вызвать врача. Больному надо давать обильное питье, причем поить его нужно часто и малыми порциями. В качестве питья не рекомендуются кислые соки. Давайте ребенку чай с малиновым или черносмородиновым вареньем, боржом. Периодически предлагайте 2-процентный раствор питьевой соды. Пища должна быть легко перевариваемой. Не заставляйте ребенка есть насильно, как только ему станет легче, появится и аппетит. Осложнениями пневмонии могут стать плеврит, поражение сердечной мышцы, воспаление среднего уха. После болезни ребенок освобождается от занятий физкультурой и спортом на 1–2 месяца. Лечение пневмоний, особенно у детей первых трех лет жизни, нужно проводить в больнице. Только в последней стадии болезни по рекомендации врача можно применять горчичники, лечебные отвары, ингаляции. В завершающей стадии болезни в домашних условиях можно рекомендовать горчичные ванны и горчичные обертывания.

Горчичная ванна. В ведре воды температурой до 40° растворить 100 г сухой горчицы. Когда вода остынет до 38°, ребенка погружают в ванну и понемногу добавляют горячую воду, чтобы сохранить температуру. Время принятия процедуры — не более 10 минут (выполнять только с разрешения врача). Следите за состоянием ребенка: если он бледен или у него появляется синюшность, процедуру немедленно прекратить.

Горчичное обертывание. Приготовьте сложенную втрое довольно плотную пеленку, лучше бумазейную. На 1 литр воды температурой 40° взять 2–3 ст. л. горчицы. Сухую горчицу завернуть в мягкую тряпочку и растворить в горячей воде. Воду с горчицей оставить в тепле на 20 минут, а затем подливать горячую воду. В этом растворе смочить пеленку, хорошо отжать ее, обернуть грудь и спину малыша. Проверьте, достаточно ли тепла пеленка; в то же время она не должна обжечь кожу. Необходимо учесть, что когда отжатую пеленку развертывают, то ребенок должен быть тотчас ею обернут, чтобы не успели улетучиться эфирные масла горчицы. Необходимо закрепить пеленку широким бинтом, завернуть ребенка в простыню и теплое одеяло. Если горчица крепкая, то через 10–15 минут ребенок начнет жаловаться на легкое жжение или выражать свое неудовольствие криком. После окончания процедуры кожу ребенка вытереть досуха, надеть теплую рубашку и укрыть его. На ночь дайте выпить чай с малиной.

Вместо горчичных обертываний можно применять горчичники. Желательно накладывать их на 2–3 слоя газетной бумаги или пеленку (предварительно смочить горчичники в горячей воде), укутать ребенка одеялом. Держать горчичники при таком способе можно 15–20 минут. Хорошо использовать современные двухслойные горчичники.

Ревматизм

Маленьким детям даже летом угрожают простуды. Долгие купания или промоченные во время дождя ноги, холодные напитки и мороженое — и в результате ангины, фарингиты, лимфадениты. Чуть недолечили — и может начаться ревматизм. Ревматизмом чаще заболевают дети младшего и среднего школьного возраста. Главным провоцирующим фактором его развития служат снижение иммунитета ребенка в результате предшествующего заболевания и наследственная предрасположенность к ревматизму. Обычно первые признаки ревматизма проявляются спустя 7–15 дней после мнимого выздоровления от ангины или иной стрептококковой инфекции. В это время недуг незаметно поражает кровеносные сосуды и внутренние органы малышей. Затем чаще всего ревматизм дает вспышку: в течение 5–7 дней у детей повышается температура, кожа становится бледной, припухают, краснеют и начинают болеть суставы (чаще всего коленные, голеностопные, локтевые, лучезапястные), могут появиться боли в животе. Самое опасное — одновременно повреждаются ткани сердца, развивается ревмокардит. Это осложнение может принять легкую, среднетяжелую, тяжелую форму. При среднетяжелой и тяжелой формах воспаление поражает оболочки и клапаны сердечной мышцы, что приводит к развитию порока сердца. У многих детей ревматизм протекает скрытно и поражение сердца происходит незаметно. Малыши жалуются на головные боли, слабость, быструю утомляемость, теряют аппетит, становятся вялыми, бледными, капризными. Обратите на это внимание и не упустите время для успешного лечения. Самая коварная разновидность заболевания — ревматическое поражение нервной системы (хорея). Дети, страдающие этой формой ревматизма, становятся раздражительными, неряшливыми, рассеянными, капризными. У них изменяются речь, походка, почерк, ухудшается память, нарушается сон; становятся слабыми и непроизвольно подергиваются мышцы лица, туловища, ног, рук. Примерно у 30 процентов детей, заболевших ревматической хореей, развивается порок сердца.

Лечение ревматизма

◆ Не упустите первые признаки ревматизма, внимательно следите за здоровьем ребенка в течение месяца после перенесенной ангины, фарингита, лимфаденита, скарлатины. Выявляйте ревматические симптомы и начинайте лечение в самой ранней стадии.

◆ Обязательно доводите лечение стрептококковой инфекции до конца. Продолжительность лечебного курса должна составлять не менее 10 дней.

◆ Если ребенок все же заболел ревматизмом, его необходимо положить в специализированный стационар для проведения комплексной терапии.

◆ Сразу после больницы врач-ревматолог обязан направить ребенка на долечивание в специальный кардиоревматологический санаторий.

◆ После выписки из санатория займитесь восстановлением и укреплением защитных сил организма ребенка (в том числе занятиями физкультурой, закаливанием).

1. По утрам обтирайте и обливайте ребенка теплой водой, вечером делайте ему прохладные ножные ванны (температура воды постепенно понижается от 37° до 21° — примерно на один градус в неделю). В течение двух лет после перенесенного приступа ревматизма ребенку не следует купаться в открытых водоемах, участвовать в туристических походах.

2. Приучите ребенка выполнять легкую утреннюю гимнастику, по выходным вывозите его на велосипедную или лыжную прогулку. Следите за тем, чтобы ребенок не развивал большую скорость, при первых признаках утомления, отдышке, учащении пульса более 120 ударов в минуту велите ему отдохнуть минут 10–15, а затем продолжать движение в более медленном темпе.

3. В течение месяца поите ребенка перед едой укрепляющим настоем. Взять по 1 ст. л. трав мать-и-мачехи, корня мыльнянки обыкновенной, вереска обыкновенного, солодки голой, малины лесной, листьев ежевики, все хорошо перемешать. Заварить 1 ст. л. смеси стаканом кипятка, настоять 10 минут под крышкой, процедить, принимать по 2 ст. л. Повторяйте курс каждый сезон (летом, осенью, зимой, весной).

◆ В течение полугода после приступа суставного ревматизма проводите лечение целебными травами.

1. Ежедневно поите ребенка отваром не очищенных от шелухи зерен овса (залить 3 стаканами воды стакан овса, поставить на

средний огонь и держать, пока жидкость не выпарится наполовину, процедить и пить по 1/2 стакана 3 раза в день, перед употреблением подогреть и добавлять 1/2 ч. л. меда) или холодными настоями корней лопуха и девясила (залить на ночь стаканом холодной кипяченой воды 2 ч. л. измельченных корней лопуха, накрыть крышкой, процедить, так же приготовить настой корней девясила, смешать оба настоя и пить по 1/3 стакана 4 раза в день до еды).

2. На ночь оборачивайте больные суставы свежими листьями лопуха (прикладывайте их к коже верхней, гладкой стороной), когда же их сезон закончится, делайте компрессы из распаренного овса или корней лопуха: залить в глиняной посуде стаканом воды 2 стакана корней лопуха или овса, накрыть крышкой и держать 2 часа в горячей духовке до получения кашеобразной массы, затем слегка остудить, обмазать больные суставы толстым слоем горячей кашицы, обернуть марлей, куском полиэтилена, укутать шерстяной тканью. Когда компресс перестанет греть, снять его, вытереть насухо кожу и обильно смазать липовым медом. Сверху обернуть полиэтиленом и шерстяной тканью, оставить до утра.

Рецепты

◆ Свежую траву полыни горькой разложить слоями на льняной простыне, после чего скатать ее вместе с травой в рулон. Два человека становятся по краям простыни и выжимают ее, как выжимают обычно выстиранное белье. Простыня в результате станет зеленой от сока полыни. Закутайте ребенка в эту простыню на 1,5–2 часа. Курс — до двух недель.

◆ Если ребенок жалуется на боли в суставах, сделайте ему матрасик из майского сена. Если у ребенка сенная лихорадка, майское сено нужно заменить овсяной соломой зеленого цвета. Матрасик использовать для сна.

◆ При судорожных явлениях и беспокойстве малышам надо сделать подушечку из шишек хмеля.

В следующих рецептах дозировка дана для детей 7–14 лет.

◆ Перемешать 1 стакан сока листьев лопуха, 1 стакан мелко нарезанных каштанов и 200 г водки, настоять 10 дней. Применять для растирания суставов.

◆ 2 стакана собранных весной почек сирени залить 1/2 л водки, настоять в теплом месте 10 дней. Применять для растирания суставов.

◆ Взять поровну цветки бузины, липовый цвет, траву золотарника, траву зверобоя, перемешать. 1 ст. л. измельченного сбора заварить 300 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 100 г настоя при ревматизме и подагре.

◆ Припарки из травы костяники использовать как болеутоляющее средство при ревматизме и подагре.

◆ 1 ст. л. измельченных листьев черной смородины заварить 2 стаканами кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

◆ Принимать в большом количестве свежие плоды черники при болезни суставов.

◆ Взять траву душицы — 1 часть, лист мать-и-мачехи — 2 части, плоды малины — 2 части, 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить 5 минут, процедить. Пить по 1/3 стакана горячего отвара 3 раза в день.

◆ Пить сок моркови и сельдерея при суставном ревматизме в соотношении: 700 мл сока моркови, 300 мл сока сельдерея.

◆ Взять 30 г веточек с листьями желтой акации, залить 200 г водки, настоять 10 дней в темном, теплом месте. Одно из самых сильных средств для растираний больных суставов.

◆ Ванны из листьев папоротника облегчают боли при пораженных суставах.

◆ Использовать для растирания при ревматизме, различных невралгических болях алоказию (арму крупнокорневую). Больные ноги хорошо растирать спиртовой настойкой из свежих листьев армы (1 лист на 200 г водки, настоять 10 дней).

◆ Небольшое количество бодяги смешать до кашицы с 1 ч. л. сливочного масла, смесь втирать в больные места и завязывать фланелью. Если боли в суставах продолжаются, процедуру повторить через неделю. Чаще нельзя, так как появляется сильное раздражение кожи.

◆ Средство для лечения ревматизма с преимущественным поражением суставов ног. Ноги поместить в мешочки, имеющие форму ног и тела до поясницы. Нарвать березовые листья и набить ими мешочки. Вечером вставить ноги в мешочки так, чтобы толстый слой листьев равномерно охватывал ноги со всех сторон. Ноги будут сильно потеть, и если листья станут чересчур мокрыми, их надо заменить. Улучшение наступает обычно после 3–4 процедур.

Для малышей разложить на льняной простынке молодые листья березы, уложить на нее малыша и запеленать, оставляя

неукутанной область сердца. Лучше проделывать процедуру во время дневного сна на 1,5–2 часа. Срок лечения — до двух недель.

◆ Взять поровну цветки бузины черной, траву золотарника, липовый цвет, траву зверобоя, траву мяты, 1 ст. л. смеси заварить 1/2 л кипятка, настоять 2 часа в теплом месте. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день.

◆ Сок черной редьки — 1,5 стакана, мед — 1 стакан, лист сирени — 2 ст. л., водки 200 г. Настоять 1 сутки, хорошо перемешать и использовать для растирания.

◆ Свежие листья и цветущие верхушки донника прикладывать к больному месту как компресс.

◆ Десятиминутные ванны из череды (50 г травы на ведро) при температуре 38° принимать при болезни суставов. Одновременно пить чай из череды и натирать суставы отжатой для ванн травой.

◆ Употреблять в пищу ягоды бузины черной.

◆ При суставном ревматизме нужно купать ребенка в отваре клубней цикламена. Для улучшения подвижности конечностей приготовить мазь, состоящую из 100 г свиного жира и 1 ст. л. соли. Этой мазью смазывать обездвиженные конечности, сверху их обернуть хлопчатобумажной тканью и нейлоном.

Закаливание

По сути **закаливание** — это тренировка для кровеносных сосудов. Закаленный ребенок перестает бояться холода и жары, улучшается терморегуляция организма. Простудные заболевания в большинстве своем и бывают как раз оттого, что человек неадекватно реагирует на скачки температуры. Начинайте закаливать ребенка постепенно. Причем только тогда, когда малыш здоров: нет гнойничковых и простудных заболеваний, воспаления. На первом году жизни малыша кроме воздушных ванночек при пеленании, летнего сна на свежем воздухе, регулярного и частого гуляния начните проводить водные процедуры. Делать это лучше перед сном во время ежедневного вечернего купания. Выберите один-два способа и приступайте.

Правила закаливания

◆ Начинать закаливание надо не позже июля. Август — крайний срок.

◆ Благоприятный эмоциональный фон — одно из непременных условий закаливания. Ребенок сам должен этого захотеть.

- Превратите закаливание в игру.
- Не кутайте ребенка! Если малыш тепло одет, увеличивается теплоотдача тела и без ощущения холода может наступить переохлаждение.
- Нельзя прерывать закаливание; процедуры должны быть ежедневными. Перерыв в две-три недели снижает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

Если ребенок заболел, прервите закаливание, а после полного восстановления организма продолжайте процедуры начав с более щадящих температур, чем те, на которых вы остановились перед началом болезни.

Традиционное воздушное закаливание

На начальном этапе закаливания можно принимать воздушные ванны в помещении. В начале процедуры температура в комнате должна быть 19–22°. Откройте форточку и проветривайте помещение, понижая температуру воздуха до 17–18° для детей 1–2 лет и до 15–16° для детей 2–3 лет. Время пребывания в комнате при первых процедурах — 2–5 минут. Каждые 2–3 дня увеличивайте время воздушной ванны на минуту и постепенно доведите до 10–15 минут. Для детей 4–6 лет начальная температура воздуха в комнате 17–18°. Постепенно снижайте ее до 12–13°. Время пребывания в прохладной комнате постепенно увеличивайте с 5 минут до 8–10.

Местное закаливание ног

Опустите ноги ребенка (нижнюю треть голени) в тазик с водой. Для детей 2–3 лет температура воды составляет 33° летом и 36° зимой. Для детей 4–6 лет — 32° и 33°. Продолжительность процедуры — от 2 до 5 минут. Каждую неделю снижайте температуру воды, понижая ее до 18° и ниже.

Контрастное обливание ног

Обливайте ноги ребенка из двух емкостей попеременно: 20–30 секунд теплой (температура 37–38°) и 3–5 секунд холодной (температура — 30–31°) водой. Повторите процедуру 2–6 раз (в зависимости от реакции ребенка). После этого разотрите малышу ноги махровым полотенцем до появления красноты. В течение месяца контраст температур увеличить до 12–15°.

Контрастное водное обливание

Наполните ванночку водой, температура которой должна быть 36,5–37°. В кувшин налейте воды 35-градусной температуры (под рукой у родителей всегда должен быть термометр). Поливать

ребенка из кувшина нужно в то время, когда он сидит в ванночке. Повторяйте эту процедуру в течение 8 дней, а затем начинайте за 2–4 дня снижать температуру воды в кувшине на один градус, постепенно доведя разницу воды в ванне и в кувшине до 8–10°. Так же можно закалять детей постарше. Для возраста 1–3 года разницу температур можно довести до 10–12°, для детей возраста 3–7 лет — до 12–15°.

Закаливание носоглотки

Проводить только после консультации с врачом. Сделать раствор: на стакан воды 1 г (на кончике ножа) поваренной соли и 1/2 г питьевой соды. Пусть ребенок прополощет сначала два раза полость рта, затем горло. В 2–3 года температура воды должна составлять 40–42°, в 4–6 лет — 37°. Снижайте ее каждые 2–3 дня на один градус, доведя постепенно до 14–16°.

Прекрасной закаливающей процедурой для детей дошкольного возраста является плавание в бассейне. Доказана огромная оздоровительная роль регулярных занятий плаванием для грудных детей начиная с 3-4-недельного возраста.

Ходьба босиком способствует закаливанию организма. Солнечные ванны — эффективное закаливающее средство. Солнечной ванне должна предшествовать воздушная. Первоначальная длительность солнечной ванны — 5 минут, каждый день она может увеличиваться на 1–2 минуты. Хвойные и лиственные леса, реки и озера средней полосы — лучшее место для отдыха детей до 3-х лет.

Если родители отдыхают с детьми на юге не больше месяца, то им нужно учесть, что адаптация ребенка к новому климату (равным образом, как и реадаптация по возращении домой) протекает у него более длительно и болезненно, чем у взрослых, и продолжается около двух недель. Поэтому пребывание на юге маленьких северян желательно не менее 1–2 месяцев.

АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ У ДЕТЕЙ

Аллергия — повышенная чувствительность организма к воздействию некоторых факторов окружающей среды (химических веществ, пищевых продуктов и т. д.), называемых аллергенами. Аллергенами могут быть различные вещества и факторы. Одни из них вызывают аллергию часто, другие — реже. Различают следующие виды аллергенов:

Пищевые продукты. Для детей это чаще всего яйца, рыба, молоко, сыр, шоколад, какао, клубника, апельсины, лимоны, яблоки, горох, мед, орехи, помидоры и др.

Шерсть или мех животных, птичий пух, корм для аквариумных рыб, яды насекомых и др.

Цветочная пыльца, пыльца трав и деревьев.

Домашняя пыль.

Химические вещества (синтетические моющие средства, покрытия для полов и мебели, краски, средства для уничтожения насекомых, косметические средства, консерванты, лекарственные препараты и др.)

Физические факторы: холод и солнечное излучение.

Инфекционные аллергены. Различные вирусы и микробы и производимые ими ядовитые вещества, глисты и болезнетворные грибки.

Аллергены проникают в организм следующими путями: через желудочно-кишечный тракт, через легкие, через кожу, при инъекциях.

Профилактика аллергии состоит в том, чтобы избежать контакта с аллергеном.

Аллергический риносинусит

Чаще встречается у детей 2–4 лет. Различают ***сезонный риносинусит, хронический, инфекционно-аллергический***. Болезнь проявляется жжением и зудом в носу, приступом чиханья, водянистыми или пенистыми выделениями из носа, отеком слизистой носа, мягкого нёба, отечностью век. Временное облегчение приносит закапывание в нос 1–2-процентного раствора эфедрина. Самое главное, как и при прочих аллергических заболеваниях, выявить аллерген и устранить его воздействие на организм. Очень часто риносинусит предшествует развитию бронхиальной астмы.

Аллергический ларингит

Развивается чаще в ночное время, проявляется синдромом крупа (см. главу «Круп»). В зависимости от тяжести состояния ребенка различают четыре степени развития: 1 степень — дыхание компенсировано, приступ короткий; 2 степень — в акте дыхания участвует вспомогательная мускулатура, учащается сердечная деятельность; 3 степень — выраженная одышка с резким втяжением уступчивых мест грудной клетки, локальной бледно-

стью; 4 степень — выраженная бледность, бессознательное состояние, остановка сердца.

При первой степени рекомендуется сидячая теплая ванна с постепенным повышением температуры воды до 42–43°, обильное питье теплого боржома, паровые ингаляции с 2-процентным раствором гидрокарбоната натрия, внутримышечно димедрол, эфедрин.

При второй, третьей, четвертой степенях требуется госпитализация.

Аллергический трахеобронхит

Признаками заболевания являются приступы сухого надсадного кашля, чаще в ночное время. Заболевание протекает волнообразно, продолжается длительно. В качестве лечебных средств используют теплые щелочные ингаляции, отвлекающие ножные тепловые процедуры, теплое щелочное питье, банки, отвар багульника, антигистаминные препараты.

Аллергия пищевая

Аллергия пищевая объединяет многочисленные аллергические реакции ребенка на пищевые продукты. Имеет значение наследственная предрасположенность. Пищевая аллергия — частая патология, имеющая направленность к прогрессивному росту, и первые ее проявления связаны в большинстве случаев с искусственным вскармливанием или ранним докармливанием ребенка. Пищевая аллергия проявляется изолированным поражением кожи, органов дыхания, желудочно-кишечного тракта. Чаще всего, особенно у грудных детей, наблюдается экзема. В более старшем возрасте встречается нейродермит. В качестве профилактики заболевания необходимо исключить контакт с причинным аллергеном.

Аллергия поражает почти все органы и ткани детского организма: кожу — в виде экземы, нейродермита, крапивницы; глаза — в форме конъюнктивита; нос — аллергический ринит; легкие — бронхиальная астма; почки — в виде громерулонефрита; сердце — в форме ревматизма; кишечник — в форме дискинезий; кости — в форме артритов; кровь — в форме анемий, лейкопений.

Аллергические заболевания не заразны. При соприкосновении с аллергеном в организме человека развиваются аллергические реакции, которые носят специфический характер. По времени появления их принято делить на две группы: реакции немедлен-

ного и замедленного типа. Реакции немедленного типа могут проявиться через 15–20 минут после воздействия аллергена (кожный волдырь, спазм бронхов и др.). К аллергическим реакциям замедленного типа относят анафилактический шок, бронхиальную астму, крапивницу и другие болезни. Аллергические заболевания лечат врачи-аллергологи. Для лечении аллергических заболеваний необходима правильная и своевременная диагностика. В лечении аллергии используют противоаллергические препараты наружного и внутреннего применения. При лечении аллергических заболеваний в народной медицине применяют травы, содержащие азулен.

◆ Череда трехраздельная — настои и отвары из череды применяют для обмывания при золотухе. Она входит в состав противозолотушного чая. Для его приготовления взять равные части череды и трехцветной фиалки, 1/2 часть паслена горького (1:1:1/2). Состав заварить и пить как чай. При экземе, экссудативном диатезе, золотухе, крапивнице ванны из череды готовят так: настой из 10 г травы влить в ванну и добавить 100 г морской или поваренной соли. Температура воды 37–38°, продолжительность процедуры 15 минут.

◆ Ромашку аптечную применять при аллергических заболеваниях, таких, как экзема, бронхиальная астма, крапивница, ревматизм. Из настоя ромашки делать ванны, примочки, ромашковые припарки: 2–3 ст. л. цветков заварить крутым кипятком и помешивать до образования кашицеобразной массы, которую в горячем виде положить на чистую ткань и прикладывать к пораженным местам.

◆ Девясил высокий — облегчает кожный зуд при нейродермитах, крапивнице. Отвар готовить из корней и корневищ 1:10 с водой, кипятить 10 минут, процедить, принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. При диатезе принимать ванны с добавлением травы девясила.

◆ Настой травы зверобоя также обладает противоаллергическим действием: 1 дес. л. травы на 300 г кипятка, настоять 30 минут, принимать внутрь при ревматическом поражении суставов по 2 ст. л. 2–3 раза в день в зависимости от возраста ребенка.

Наружно применяют зверобойное масло при ревматизме суставов. Масло используют и при воспалении шейных лимфатических узлов, сопровождающих хронический тонзиллит. 500 г свежих цветков зверобоя с листьями настоять в 1 литре подсолнечного масла и 500 г белого вина в течение 3 дней, затем вино

выпарить. Марлевые салфетки, смоченные маслом, прикладывать к больным суставам.

◆ Настой из травы тысячелистника применять при экземах: 1 ст. л. сухой травы заварить стаканом кипятка, довести до кипения. Настоять 1 час, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

◆ Если нет аллергии на мед, для предупреждения аллергических заболеваний рекомендуется принимать на десерт 3 раза в день по 1 дес. л. меда (лучше сотовый мед). Перед сном полезно принимать 1 дес. л. меда на 100 г кипяченой воды. Хорошо жевать медовые соты по 50 минут 3–4 раза в день.

Рекомендуется аллергическим больным давать смесь из 2 ч. л. меда и 1 ч. л. яблочного уксуса на 100 г кипяченой воды утром и на ночь. Продолжать лечение до тех пор, пока не исчезнут основные симптомы заболевания. После этого принимать смесь один раз в день и один раз в день жевать медовые соты в течение 10 минут.

◆ Из солодки голой выделили препарат глицерам для лечения бронхиальной астмы, экземы, аллергических дерматитов. Можно пользоваться отваром из 15 г корня солодки на стакан воды, принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день при бронхиальной астме, аллергических бронхитах.

Крапивница

Крапивница — распространенная аллергическая болезнь, характеризующаяся внезапным высыпанием мелкой красной сыпи на коже или слизистых оболочках, напоминающей крапивный ожог. Иногда пятна бывают бледнее кожи и окаймлены узкой красной полоской, иногда появляются пузырьки. Крапивница обычно возникает как реакция на пищевые продукты, на химические вещества, на растения, укусы насекомых, на медуз, солнечный свет, холод. Причинами заболевания могут стать лекарственные препараты, последствия перенесенных инфекционных заболеваний, заболеваний нервной, эндокринной систем, желудочно-кишечного тракта, а также глисты и лямблии. Важно определить, что именно вызвало появление крапивницы, чтобы избегать контактов организма с этими аллергенами. У крапивницы есть одна особенность, которая отличает ее от других заболеваний подобного типа: волдыри появляются на одном участке тела, примерно в течение часа нестерпимо зудят, затем переходят на другое место, вызывая еще большее беспокойство.

Обычно крапивница проходит через несколько часов или дней. При любом происхождении крапивницы нужно прежде всего очистить желудок, приняв дозу слабительного, а затем на некоторое время перейти на растительную диету. Если это невозможно, исключите из рациона жирную пищу, свинину, курятину, копчености, молодое мясо, консерванты. Если общее состояние ребенка ухудшено незначительно, ему надо дать обильное питье, зудящую сыпь смазать водкой, в тяжелых случаях вызвать врача.

Рецепты

◆ Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы дурнишника обыкновенного, настоять 30 минут, процедить, подсластить сахаром или медом. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день. Можно давать свежий или консервированный на 25-процентном спирте сок дурнишника — от 2 до 20 капель в зависимости от возраста.

◆ Давать сок цветов яснотки белой (глухой крапивы) свежий или консервированный на 40-процентном спирте. Сок прокипятить на водяной бане, остудить, пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

◆ Зудящую сыпь протирать водкой.

◆ При обильной сыпи делать 2 раза в день 30-минутные теплые ванны с содой (300 г соды на ванну). Затем хорошо обтереть тело ребенка миндальным маслом с ментолом. Если его нет, то можно обтирать водкой, или водой с уксусом, или соком свежих помидоров.

◆ Хорошим средством служат обтирания тела больного древесным щелоком. Для этого необходимо сжечь дрова, собрать чистую золу, залить водой, вскипятить, дать отстояться, осторожно слить чистый настой, процедить.

◆ При нервной крапивнице надо предоставить больному покой и дать успокаивающих капель — валериановых или бромистого калия и др.

◆ Вместе варить крапиву и листья бузины черной в равных частях, когда отвар остынет, облить им все тело ребенка.

Бронхиальная астма

Бронхиальная астма — аллергическое заболевание, проявляющееся периодическими приступами удушья. Астма обычно проявляется у детей старше двух лет. Приступы астмы могут возникать в связи с аллергической реакцией на мелкие частички, вдыхаемые с воздухом (пыльца, пыль, фрагменты перьев птиц и т. д.). Реже такие явления отмечаются в связи с физи-

ческим перенапряжением, непереносимостью лекарств, последствиями укусов насекомых. Чаще страдают дети из семей, в которых уже есть больной астмой. Примерно у половины детей, перенесших в раннем возрасте приступы астмы, к 4–6 годам она бесследно проходит. У остальных приступы повторяются и могут развиться другие типы аллергии. Если ребенок дышит со свистом или ему трудно дышать, его мучит упорный кашель, немедленно вызывайте врача. Чаще астмой болеют мальчики. Приступ астмы у детей отличается наличием скрытого периода, в течение которого наблюдаются те или иные отклонения со стороны органов дыхания (обильный жидкий насморк, чихание или зуд в носу, сухой кашель, явления фарингита, отечность миндалин и др.), нервной системы (возбудимость, раздражительность, беспокойный сон и др.), желудочно-кишечного тракта и кожи (запор или жидкий стул, сыпь). Приступ бронхиальной астмы, особенно у маленьких детей, обычно возникает на фоне респираторного заболевания и лишь изредка провоцируется стрессовыми ситуациями. Приступ сопровождается одышкой, шумным, свистящим дыханием. Продолжительность его колеблется от нескольких минут до нескольких часов и дней. По окончании приступа постепенно наступает облегчение, откашливается прозрачная пенистая, а затем густая мокрота, становится легче дышать.

Наиболее подходящими видами спорта для детей, болеющих бронхиальной астмой, являются плавание (если ребенок переносит хлорированную воду) и ходьба на лыжах.

Если у ребенка больные зубы, хроническое воспаление миндалин, гайморит, аденоиды, эти болезни необходимо тщательно лечить. Выясните, нет ли у ребенка глистов, при их наличии проведите курс лечения. Ребенок, больной бронхиальной астмой, освобождается от всех прививок. Если у ребенка впервые случится приступ астмы, не пытайтесь лечить его самостоятельно, вызывайте врача. Если вы знаете диагноз, при начавшемся приступе поступайте следующим образом:

— Старайтесь сохранить спокойствие, не показывайте своей растерянности и обеспокоенности, молитесь — это поможет ребенку справиться с недугом.

— Усадите ребенка — так ему будет легче дышать, чем в лежачем положении.

— Для снятия приступов используйте бронхолитические средства. Они выпускаются в жидкой форме, в виде капсул и аэрозолей.

— Если удушье сопровождается температурой, болями в груди, хрипы не прекращаются, ребенку не становится легче после приема лекарств — вызывайте врача.

Самое сложное — установить причины, вызывающие приступы астмы, — определенные вещества или какие-либо жизненные ситуации. Следует внимательно понаблюдать за привычками и поведением ребенка, сделать пробы на аллергию.

В качестве профилактики и лечения астмы необходимо придерживаться определенных правил:

— сохранять в доме спокойную молитвенную атмосферу;

— не допускать курения в доме;

— тщательно протирать пыль и проводить влажную уборку помещения в отсутствие ребенка;

— чаще менять постельное белье и чехлы матрацев;

— отказаться от ковровых покрытий и тяжелых занавесей;

— убрать от больного источник аллергена;

— проветривать комнату, в которой находится больной ребенок;

— побольше гулять на свежем воздухе (не холодном);

— во время приступа проводить горячие (40–45°C) ножные или ручные ванны, ингаляции аэрозолей, рекомендованных врачом.

Если нет возможности обратиться в лечебное учреждение, можно воспользоваться средствами народной медицины.

◆ Взять 40 высушенных листьев мать-и-мачехи, настоять их в течение ночи в 1/2 л водки. Каждый вечер класть эти листья больному на грудь (количество листьев зависит от поверхности, которую нужно ими покрыть) до тех пор, пока не используете все листья.

Другой способ: в первый вечер положить 1 лист на грудь ребенка, во второй вечер — на спину, между лопатками, продолжать чередовать расположение листьев до полного их использования.

◆ Залить 2 л кипятка горсть высушенных цветов мать-и-мачехи и настоять их до температуры тела ребенка. Затем облить этим настоем и натереть смесью из 1 ч. л. меда и 1 рюмки водки.

◆ Если астма явилась следствием употребления аллергена, то она за 24 часа может стихнуть при соблюдении следующей диеты: блюда из рисового отвара, одно блюдо из фруктов (не желтой окраски), одно блюдо из овощей (картофель), одно блюдо

из риса с фруктовым соком (не желтой окраски). В каждый последующий день к этому основному рациону добавляют новое блюдо при контроле за состоянием ребенка.

◆ При астме в начальной стадии помогает крем, приготовленный из толченого аспирина и чистого свиного жира в соотношении 1:4. Полученной мазью смазывать грудь ребенка в течение 10 дней.

◆ Заварить кипящей водой 40 головок лука-севка и держать до тех пор, пока они не размокнуть. Затем поместить их в 1/2 л оливкового или подсолнечного масла и размять. Полученное пюре принимать по 1 ст. л. утром и вечером. Этот способ пригоден и для взрослых.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ И ПЕЧЕНИ У ДЕТЕЙ

Неправильное питание — одна из главных причин большинства болезней желудочно-кишечного тракта. Его возрастные особенности являются причиной легкого возникновения у детей пищеварительных расстройств в результате лишь небольших нарушений режима питания, некачественного питания и ухода.

Молочница

Молочница — заболевание слизистой оболочки ротовой полости у новорожденных и детей грудного возраста. На языке и в ротовой полости появляются белые налеты, слизистая оболочка краснеет и отекает. Профилактика заболевания заключается в соблюдении чистоты. Кормящим матерям необходимо следить за чистотой сосков. Перед кормлением грудь нужно промывать 2-процентным раствором борной кислоты или обмывать чистой водой, вытирать досуха перед кормлением. Соску ребенка нужно кипятить и содержать в чистоте в закрытой посуде. Белые налеты со слизистой оболочки рта ребенка нельзя удалять механически во избежании ее повреждения. Ротовую полость ребенка рекомендуется промывать растворами: 2-процентным питьевой соды (1 ч. л. соды на стакан воды), 20-процентным буры и глицерина (тетраборат натрия, продается в аптеках), 2-процентным борной кислоты, азотнокислым серебром. Для этого накрутить вату на конец деревянной палочки, смочить в раство-

ре и протереть ротовую полость ребенка до и после кормления. Можно в один из названных растворов окунуть прокипяченную соску и дать ее ребенку после кормления. После кормления нужно всегда обтирать рот ребенка чистой тряпочкой, смоченной в слабом растворе борной кислоты.

Стоматит

Стоматит — воспаление слизистой оболочки рта, вызывается микробами или вирусами. Признаки заболевания: покраснение слизистой оболочки, усиление слюноотделения, появление отдельных или собранных в группы пузырьков (язвочек) беловато-желтого цвета на внутренней поверхности губ, на деснах, языке, нёбе. Язвочки болезненны, поэтому дети отказываются от пищи. Появляется неприятный запах изо рта. Может наблюдаться герпетическое высыпание в области губ, подбородка. Иногда повышается температура до 40°. Стоматит заразен, поэтому больного ребенка следует изолировать от других детей. Кормить ребенка нужно небольшими порциями, но чаще: 5–6 раз в день, пища должна быть жидкой и теплой. Не давайте ребенку кислое, соленое, горячее. Если грудной ребенок отказывается сосать грудь, кормите его из ложечки. Смазывайте пораженные участки и слизистую оболочку рта 4 раза в день ватным тампоном, пропитанным перекисью водорода, слабым раствором йода (3 капли на стакан воды). Рот необходимо полоскать слабым раствором марганцовки слабо-фиолетовой окраски (детям младшего возраста с помощью резинового баллончика).

Сужение привратника желудка. Спазм привратника желудка

Сужение привратника желудка (пилоростеноз) — врожденная аномалия желудочно-кишечного тракта. У тех детей, кто рожден с нормальной массой тела, признаки пилоростеноза начинают появляться на 2–3 неделе жизни. После приема пищи появляется сильная рвота. Рвотная масса выделяется фонтаном, не имеет желчи, имеет кислый запах. У ребенка отмечается запор, редкое мочеотделение, кожа становится бледной, сухой, морщинистой. При пилоростенозе поможет только операция.

Спазм привратника желудка (пилороспазм) — нарушение регуляции тонуса мышц желудка. Характеризуется рвотой, обычно с первых дней жизни ребенка. Рвота не такая обильная, как при пилоростенозе, появляется обычно спустя 10–30 минут после

кормления, она не регулярна. Вместо рвоты у детей может наблюдаться упорное срыгивание. Лечение ребенка можно проводить дома:

— соблюдать постоянный режим кормления;

— сократить разовый объем кормлений, но увеличить их частоту;

— рекомендуется до кормления грудным молоком или молочной смесью дать ребенку 5–10 г более густой пищи (например, 1 ч. л. 10-процентной манной каши);

— выполнять предписания врача.

В легких случаях заболевание проходит к третьему месяцу жизни ребенка.

Не путайте эти два заболевания с заглатыванием воздуха детьми при кормлении. Чтобы избавить младенца от этого мучительного состояния, нужно сразу после кормления придать ребенку вертикальное положение и с небольшим усилием поглаживать спину вдоль позвоночника. Ребенок отрыгнет воздух.

Гастрит

Наверняка все знают о том, как вредны для здоровья наших детей лакомства вроде чипсов, газировки, сладостей и т. д., в огромных количествах содержащие химические консерванты, красители, ароматизаторы. А как опасны перекусы на бегу! Сильнее всего страдает от подобной пищи желудок. Поэтому чем больше на прилавках появляется новых сладостей, которые наши дети готовы поглощать, сидя у телевизора, тем чаще ребята страдают травматическим гастритами. Сегодня этот недуг не щадит даже 4–5-летних малышей.

Травматический гастрит — воспаление слизистой оболочки желудка, возникающее после повреждения этой самой оболочки. Именно такой разновидностью гастрита в большинстве случаев и страдают дети.

Острый гастрит появляется внезапно и симптоматически напоминает пищевое отравление: ребенок жалуется на ощущение дискомфорта и боль в области желудка, у него начинаются тошнота, рвота, изжога, газообразование, иногда головная боль и повышение температуры. Продолжается острая форма заболевания 2–4 дня.

Хронический гастрит менее заметен, но более опасен: слизистые оболочки желудка во многих местах оказываются разру-

шены, что провоцирует развитие язвенной болезни. При этом недуг можно и не заметить: просто время от времени у ребенка болит живот и расстраивается пищеварение.

При подобных симптомах необходимо посетить врача для установления точного диагноза. Только после этого можно приниматься за лечение. На ранней стадии с детским гастритом можно справиться самостоятельно, выбирая фитопрепараты в зависимости от степени кислотности желудочного сока — повышенной, пониженной или нормальной. Но главный залог успешного лечения — полный отказ от травмирующей желудок пищи!

После приступа острого гастрита ребенка в течение 4 дней нужно буквально «морить голодом» для самостоятельного заживления слизистой желудка. При этом каждые 30 минут его следует обильно поить сладким некрепким чаем и боржомом. На пятый день постепенно переводить ребенка на протертую пищу, а еще через три дня можно переходить к щадящему режиму (исключив грубую, жареную, жирную пищу). Для лечения используйте один из приведенных ниже рецептов:

◆ Залить стаканом кипятка 4 ч. л. почек осины, настоять 1 час под крышкой, процедить, пить по 1 ч. л. 5–6 раз в день.

◆ Смешать по 1 ст. л. измельченных листьев крапивы, подорожника, травы зверобоя продырявленного, цветков ромашки аптечной, заварить литром кипятка 2 ст. л. смеси, настоять 2 часа в теплом месте. Принимать 7–10 дней по 1/3–1/2 стакана в день.

◆ Простейшее средство при остром гастрите: 2 ч. л. цветков календулы заварить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить и выпить в течение дня небольшими порциями.

При хроническом гастрите с нормальной кислотностью исключите из меню ребенка газированные напитки (особенно кока-колу, пепси, фанту), чай, кофе, жареную, жирную, острую, соленую пищу, свежие огурцы, пряности.

◆ Параллельно с медикаментозным лечением, назначенным врачом, утром вместо завтрака давать ребенку натертые на мелкой терке вымытые, очищенные от кожуры и сердцевины 2–3 яблока зеленых сортов. Кормить ребенка тертыми яблоками по следующей схеме: первый месяц — ежедневно; второй месяц — 2–3 раза в неделю; третий — один раз в неделю.

◆ В течение месяца давать ребенку целебный настой: заварить стаканом кипятка 1 ч. л. измельченных сухих листьев

подорожника большого, настоять 10 минут, процедить, принимать по 1/3 стакана в течение часа небольшими глотками. Повторять лечебный курс с месячным перерывом до полного исчезновения болей.

◆ 2 раза в день за 30 минут до еды давать ребенку 1/2 стакана свежевыжатого ананасового сока с медом или такое же количество распаренных в духовке до мягкости свежих плодов боярышника вместе с выделившимся соком.

При гастрите с повышенной кислотностью ребенку необходима такая же диета, как в предыдущем случае (пища должна быть теплой), но еще категорически противопоказан томатный сок. Вместо простой воды ему полезно пить минеральные воды «Боржоми», «Нафтуся» параллельно с медикаментозным лечением, назначенным врачом.

◆ В течение 10 дней утром натощак поите ребенка свежевыжатым картофельным соком. Начиная прием с 1 ч. л., постепенно в течение 5 дней доведите до 1/4 стакана. После этого нужно полежать 30 минут, а через 1 час — позавтракать.

◆ В течение 7 дней давать ребенку после еды сок, отжатый из 30–50 г листьев свежего зеленого салата с добавлением небольшого количества сахара.

◆ Порошок из корней лопуха, смешанный с медом, принимать 3 раза в день по 1/3 ч. л. в течение месяца (дозировка рекомендуется для детей 7–15 лет).

При гастрите с пониженной кислотностью желудка диета та же, дополнительно следует почаще кормить ребенка свежей тертой морковью и поить водой «Ессентуки № 17», «Нафтуся» — параллельно с медикаментозным лечением, назначенным врачом.

◆ По утрам натощак поить ребенка соковым коктейлем: развести в 1/2 стакана теплой воды по 2 ст. л. свежевыжатого сока капусты белокочанной, картофеля или моркови. Завтракать можно через 15–20 минут.

◆ Смешать по 1 ст. л. корня аира, сушеной корочки апельсина, листьев вахты, травы полыни, золототысячника. Залить стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, настоять в термосе 3 часа, процедить, пить по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

◆ 5 г плиточного зеленого чая заварить стаканом кипятка, кипятить 5 минут, остудить. Пить по 2 ст. л. 3 раза в день (дозировка для детей 7–15 лет).

Понос

Понос — функциональное расстройство кишечника. Причины поноса разнообразны: функциональная незрелость кишечника ребенка, частое кормление ребенка, перекармливание, употребление пищи не по возрасту, употребление некачественной пищи, неправильное соотношение в пище белков, жиров, углеводов, острые кишечные инфекции и др. При поносе важно выяснить причину, вызвавшую заболевание. В большинстве случаев понос сопровождается скоплением газов в кишечнике, ухудшением аппетита, тошнотой, рвотой. Для установления причины поноса и назначения лечения нужно вызвать врача. До его прихода сохраните испражнения ребенка в закрытом горшке или на пеленке, упакованной в полиэтиленовый пакет. Без осмотра врача не давайте ребенку закрепляющих лекарств, антибиотиков. При поносе нужно соблюдать диету, в течение 6–12 часов не давать ребенку есть, в это время необходимо обильно поить его чаем (около 150 мл на 1 кг веса в сутки). Чай можно подсластить сахарным сиропом (1 ч. л. сиропа на стакан воды) или глюкозой. Пить небольшими порциями 2–3 ч. л. каждые 30 минут. Чтобы чай не вызвал рвоту, его температура должна быть не выше комнатной. Затем ребенку дают легкоусвояемую пищу, не перегружающую желудок. Грудничков кормят 6–7 раз в день. Если ребенок до болезни находился на грудном вскармливании, после чайной диеты его кормят в течение одного дня сцеженным молоком. На второй день 1–2 раза дать грудь, остальные кормления — сцеженное молоко. Если ребенок на смешанном вскармливании, после окончания чайной диеты начинать кормить сцеженным молоком, затем добавлять кисломолочные смеси (кефир, смешанный пополам с рисовым отваром, позднее — смесь 2/3 кефира и 1/3 рисового отвара). Если ребенок находится на искусственном вскармливании, сразу начинайте с кисломолочных смесей. Когда ребенок уже хорошо усваивает 600–700 г молока, начинайте давать пищевые продукты, которые давали до болезни.

Ребенку в возрасте от 1 до 3 лет во время чайной диеты давайте отвар плодов шиповника и изюма, разбавленный черничный сок. После окончания диеты переходите на кефир, затем на более грубую пищу: сваренные на воде каши — гречневую, рисовую, манную (геркулес не рекомендуется), творог, яйца, картофельное и морковное пюре, отварной фарш, овощные супы.

Исключите из рациона горох, бобы, редис, огурцы, свеклу, цитрусовые, квашеную капусту, сливы, груши, виноград, черный хлеб. Лучше давать ребенку ягодные кисели, желе, яблоки. Белый хлеб дается только в виде сухарей. Ограничьте потребление жиров, сахара.

Детям старше трех лет после чайной диеты давайте слизистые отвары, каши на воде (рисовую, гречневую, манную), кисели, белые сухари. Постепенно добавляйте отварной фарш, овощные супы, рыбу. Через неделю переходите на обычное питание, избегая употребления жирной пищи, ржаного хлеба, гороха, бобов, огурцов, квашеной капусты, свеклы.

Если при поносе состояние больного ухудшается, срочно вызывайте скорую помощь.

Если врач разрешит воспользоваться методами народной медицины, можно рекомендовать следующие:

◆ Давать отвар риса: залить 0,7 л холодной воды 1 ч. л. недробленого риса, кипятить на медленном огне до полной готовности. Отвар без риса давать в теплом виде по 1/3 чашки каждые 2 часа. Сделать клизму из отвара ятрышника: 1 ч. л. порошка на стакан кипятка, настоять 2 часа.

◆ Залить кипятком сухари из белого хлеба, настоять 30 минут, процедить. Пить по 50 мл.

◆ Залить 1 ст. л. ягод сухой черники, 1 ст. л. сушеной черемухи на 1,5 стакана кипятка, настоять 1 час. Поить ребенка по 50 мл за 30 минут до еды.

◆ Пить по 1 ст. л. сгущенного сока моркови утром и вечером (можно чаще).

◆ Натереть на мелкой терке морковь и яблоко. Давать сколько съест. Можно морковь без яблока, но не наоборот.

◆ 1 ч. л. порошка сушеной корки граната заварить 2 стаканами кипятка, кипятить на малом огне 10 минут (или настоять в термосе). Давать по 1–2 ч. л.

При применении отваров кормить ребенка рекомендуется сваренным на воде мякишем белого хлеба и толокном.

Ни в коем случае не давать лекарства от поноса грудным и маленьким детям.

Запор

Запор — нередкое явление у детей. В грудном возрасте, если нет отклонений в строении кишечника, запор возникает в результате нарушения вскармливания (слишком жирное молоко,

недокорм, однообразное питание). Запоры могут вызываться новой диетой, нервным потрясением. При запоре ребенок ежится, кричит, сучит ножками. В этом случае дайте ему 1/2 ч. л. свежего несоленого коровьего масла или смажьте перед кормлением сосок касторовым маслом. Запоры у детей старше года возникают по тем же причинам, что и у взрослых. Признаки запора: твердый, сухой стул, болезненная дефекация, резкие схваткообразные боли в животе, потеря аппетита. Детям, страдающим запорами, необходимо соблюдать правильный режим питания и распорядок дня. Ребенка следует приучать к своевременному опорожнению кишечника. В питание ребенка включайте свежую белокочанную капусту и блюда из нее, морковь, яблоки, сливы, чернослив, курагу, мякоть тыквы, кисломолочные смеси. Детям постарше давайте пшеничный хлеб или коричневый рис. Маленьким детям рекомендуется пюре из чернослива 1–4 ч. л. в зависимости от возраста.

Рекомендации

1. Не давать слабительное без назначения врача.

2. Нельзя понуждать ребенка опорожнять кишечник — это только усилит его беспокойство.

3. Если у ребенка сильные, продолжительные боли в животе или подозрения на аппендицит — срочно вызывайте врача.

4. Нужно знать, что сливовый и виноградный соки слабят, свекольный и капустный обладают небольшим слабящим эффектом, морковный сок нейтрален, гранатовый и черничный соки обладают закрепляющим эффектом.

5. Проводить массаж живота по часовой стрелке (до еды).

Рецепты

◆ Тщательно промыть 3–4 ягоды чернослива, ошпарить их кипятком, положить в банку, залить стаканом кипятка. Настоять до теплого состояния. Сахар добавлять нежелательно. Пить по 1/3–1/2 стакана 3–4 раза в день.

◆ Для уменьшения образования газов давать ребенку несколько раз в день по 1/2 ч. л. укропной воды или слабого настоя ромашки аптечной.

◆ Сливочное масло порезать на свечки, заморозить. Свечки делать по возрасту, но не тоньше двух спичек.

◆ Дать ребенку немного меда и осторожно обтирать живот оливковым маслом.

◆ 1–2 раза в день принимать по 1 ст. л. желе из плодов бузины, сваренных без сахара. Вместо сахара можно использовать мед.

Метеоризм

Метеоризм — скопление газов в пищеварительном тракте. Лечение: сбалансированная диета с ограничением продуктов, вызывающих газообразование (картофель, бобовые, черный хлеб, овощи, виноград и др.), тщательное пережевывание пищи, при задержке газов в организме — голодание до их отхождения. Давайте ребенку по 1 г после еды очищенный мел, или активированный уголь, или белую глину. Пить ветрогонные настои из клевера, мяты, ромашки, укропа (50 г сырья на 200 г кипятка, настоять 1 час, процедить, пить от 1 ч. л. до 1 ст. л. в зависимости от возраста ребенка). Для уменьшения газообразования можно делать клизмы из настоя ромашки аптечной: заварить 1 ст. л. ромашки стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить.

Глисты

Глисты (гельминты) — паразитические черви, их множество разновидностей. Чаше всего организм ребенка поражают аскариды, острицы и карликовый цепень. Острицы угнетают иммунную систему. Клубки взрослых аскарид могут закупоривать желчные и дыхательные пути, вызывать непроходимость кишечника. Карликовый цепень травмирует слизистую кишечника присосками и зубцами, провоцируя язвы и гастриты. И все без исключения гельминты отравляют организм человека токсинами — отходами своей жизнедеятельности. Гельминтоз — на 90 процентов «болезнь грязных рук» и на 10 процентов — следствие того, что мясо или рыбу плохо прожарили. Можно сказать, что в группу риска попадают все дети. Но самая подверженная заражению категория — это дети от 7 до 12 лет, то есть в возрасте активного отрочества, когда материнская опека ослабевает, тяга к приключениям усиливается, а правила гигиены теряют всякую значимость. Узнать точно, не глисты ли мучают вашего ребенка, поможет только лабораторный анализ (причем его нужно делать несколько раз подряд). Но прежде всего вас должно насторожить следующее:

— частые аллергические реакции: крапивница, кожный зуд, астматические приступы;

— повышение температуры, на первый взгляд не имеющее причины;

— тупые ноющие боли в животе, боли в подложечной области;

— неустойчивый стул со слизью, запоры, следы крови в испражнениях;

— плохой аппетит, тошнота, рвота;

— при поражении печени — желтушность, при поражении легких — кашель;

— повышенная раздражительность, плаксивость;

— бледный анемический вид, ухудшение памяти;

— задержка умственного и физического развития (отставание в росте, потеря веса);

— головокружение, беспокойный сон (ребенок вскрикивает во сне, скрипит зубами).

Глисты способны обитать в организме годами. К счастью, паразитов нетрудно вывести. Существует много медикментозных средств, но они нередко дают аллергическую реакцию. В народной медицине много простых, действенных и совершенно безвредных глистогонных средств.

Острицы (энтеробиоз) — похожи на маленькие белые ниточки, их длина составляет 3–12 мм. Паразитируют в тонком кишечнике, для откладывания яиц спускаются в толстый кишечник, оттуда выходят наружу, откладывая яйца в кожных складках в окружении заднего прохода, после чего сами острицы погибают. Выползание остриц сопровождается зудом, в связи с этим дети часто расчесывают окружность заднего прохода, таким образом загрязняя руки яйцами остриц. Для успешного выздоровления во время проведения лечения необходимо проводить следующие гигиенические мероприятия:

1. Коротко подстригать ногти ребенка, чаще мыть руки с мылом с помощью щетки, особенно под ногтями.

2. Перед сном надевать ребенку плотные трусики с резинками. Постельное белье и трусики, которые находились на ребенке во время сна, необходимо утром прогладить с обеих сторон горячим утюгом. Лучше ежедневно менять нательное и постельное белье. Грязное белье стирают сразу же во избежание попадания яиц остриц в комнатную пыль.

3. Для уничтожения яиц, попавших в комнатную пыль, необходимо ежедневно проводить влажную уборку помещения. Ежедневно мыть игрушки ребенка.

4. Каждое утро и вечер мойте ребенку окружность заднего прохода водой или прочищайте ее ваткой, смоченной подсолнечным, вазелиновым или персиковым маслом.

5. Если вокруг заднего прохода заметили остриц, рекомендуется на ночь перед сном сделать ребенку клизму с 1-процентным раствором питьевой соды. Делать в течение двух дней.

Рецепты подбирать в соответствии с возрастом ребенка.

◆ Смешать 1 ст. л. коньяка 2–3 ст. л. сладкого чая и дать выпить ребенку (если ему не меньше 3-х лет) в 2 часа ночи. Через 30 мин. дать слабительное (касторку). Процедуру повторять 5–7 ночей подряд до полного очищения кишечника от паразитов (остриц, аскарид).

◆ Принимать по 0,5 г порошка листьев и плодов омелы белой, порошок корневищ с корнями валерианы лекарственной по 1 г. Принимать по одному порошку в день в течение 3 дней для изгнания аскарид, власоглавца, остриц.

◆ Сварить в стакане молока большую головку чеснока до мягкости, молоко остудить, процедить, делать клизму (100–150 мл) 6–7 дней подряд. Или настоять в течение ночи в стакане холодной кипяченой воды мелко нарезанные 5–6 долек чеснока, утром отжать, процедить. Клизмы делать так же.

◆ Измельчить одну головку репчатого лука среднего размера, залить стаканом кипятка, настоять 12 часов, процедить. Пить по 1/2 стакана в день 3–4 дня. Можно применять и для изгнания аскарид.

◆ 1 ч. л. травы полыни горькой залить 2 стаканами кипятка, охладить, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до еды.

◆ Взять 2 ч. л. измельченных цветков полыни цитварной, смешать с 2 ст. л. меда и давать ребенку натощак при острицах и аскаридах. Съедать в два приема, с разрывом в 2 часа. Затем дать ребенку слабительное.

◆ 1 ст. л. измельченной травы полыни цитварной залить стаканом кипятка, настоять 6 часов, сделать клизму из 1/2 стакана. Курс 4–6 дней.

◆ При аскаридах и острицах взять 300–500 г очищенных тыквенных семян, измельчить в мясорубке. 1–2 ст. л. в зависимости от возраста принимать внутрь утром натощак, запивая теплой водой или теплым молоком. Можно употреблять тыквенный сок или сырые тыквенные семечки натощак.

◆ Очищенные от кожуры (но обязательно с тонкой зеленой кожицей) тыквенные семечки — самое простое средство для изгнания ленточных глистов. Достаточно в течение 2 недель в любом количестве давать ребенку есть очищенные семечки. Или: разотрите в ступке стакан очищенных семян, подливая по 10–15 капель воды, чтобы получилась кашица. Эту кашицу ребенок должен съесть натощак небольшими порциями в течение часа. Затем дайте ему слабительное и сделайте клизму.

◆ При аскаридах и острицах отварить зеленые корки плодов грецкого ореха с сахаром или медом (1–2 ст. л. корок на 1 стакан). Пить по 1 ч. л. на 1 чашку чая 3–4 раза в день.

Если у ребенка солитер, широкий лентец или другие виды глистов, лечение лучше проводить в больнице. Это необходимо для более точной дозировки лекарств. Кроме того, необходимы специальная диета и очистительные клизмы. Важно следить, чтобы паразит вышел из кишечника целиком — вместе с головой.

Некоторые родители, стремясь обезопасить ребенка от гельминтов, регулярно дают ему противоглистные препараты (пирантел, декарис и проч.). Это неразумно, не стоит пичкать ребенка медикаментами, поскольку безвредных таблеток не бывает.

Профилактика

◆ Не давайте ребенку непрожаренных мяса и рыбы.

◆ Следите за чистотой песочницы, где играет ваш ребенок.

◆ Регулярно проводите противоглистную профилактику домашним животным. Постарайтесь свести к минимуму общение ребенка с незнакомыми и бродячими животными.

◆ Отучите ребенка грызть ногти, если у него есть такая привычка.

Желтуха

Желтуха — симптом ряда заболеваний печени, желчных путей, некоторых органов, крови. Обычные симптомы: кожа и белки глаз приобретают желтоватый оттенок, моча цвета чая, обесцвеченный (светлой глины) кал, отсутствие аппетита, тошнота. Избыток желчи в крови приводит к нарушению работы кишечника, отравлению организма ядовитыми веществами. Ребенок становится раздражительным, наблюдаются упадок сил, головные боли, понижается давление, сердце бьется реже, появляется кожный зуд. Желтуха очень распространена у грудных детей. В отсутствие каких-либо медицинских проблем желтуха ново-

рожденных проходит самостоятельно. Но если желтуха усиливается, ребенок теряет аппетит, поднимается температура — необходима помощь врача. У детей постарше желтуха является обычно проявлением гепатита, желчно-каменной болезни. Отдельные лекарства и ядовитые вещества также могут привести к появлению желтухи.

При появлении желтухи необходимо принять слабительное, затем пить только нежирное молоко, не есть ничего жирного, пряного. Во время сильной боли в правом подреберье нужно положить на это место согревающий компресс, выпить 1/2 стакана оливкового масла (дозировка подобрана для возраста 7–15 лет). При желтухе полезна следующая смесь: взять по весу 4 части питьевой соды, одну часть глауберовой соли, одну часть поваренной соли, все перемешать 1 ч. л. смеси развести в 1/2 стакана теплой кипяченой воды, пить утром натощак, а вторую такую же порцию — перед обедом. При появлении кожного зуда рекомендуется делать теплые ванны с добавлением соды и ментола или просто обтирать зудящее место 2-процентным салициловым или ментоловым спиртом.

Гепатиты

Гепатит — воспаление печени, вызываемое вирусами, обозначаемыми латинскими буквами A, B, C, D, E.

Гепатит А (болезнь Боткина) — самая распространенная форма. Заражение происходит от больного человека (в течение примерно четырех недель: три недели до начала заболевания и неделя после) с водой, пищей и т. д. Если больной гепатитом не помыл хорошо руки после посещения туалета, то через предметы, к которым он будет прикасаться, вирус перейдет к другим людям. В течении заболевания различают три периода — преджелтушный, желтушный, период выздоровления.

Преджелтушный период длится 30 дней. Симптомы: слабость, недомогание, небольшое повышение температуры, тошнота, рвота, иногда понос, возможны насморк и кашель. В конце преджелтушного периода моча становится темно-желтой, кал обесцвечивается.

В начале желтушного периода желтеют склеры глаз, затем кожные покровы. Желтуха иногда сопровождается кожным зудом. Этот период длится 1–3 недели. В редких случаях болезнь протекает без желтухи.

В период выздоровления происходит постепенное восстановление всех функций организма.

Важными условиями лечения гепатита являются постельный режим, диета, ранняя госпитализация. Из рациона больного нужно исключить острые приправы, ограничить соль, жиры. Пища должна быть углеводной, но с достаточным количеством полноценных белков, в меню больного обязательно включить творог (от 300 г и более). Необходимо получать достаточное количество жидкости: соки, настой шиповника, настой кураги, чай. Раз в неделю проводить фруктовый разгрузочный день.

Рецепты

◆ Ежедневно утром натощак пить по 1/2 стакана сока квашеной капусты, далее через каждые 3 часа. Курс 2–3 недели.

◆ 25 г бессмертника залить 1 л воды, кипятить до уменьшения объема наполовину, остудить, процедить. Пить по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ 1 ст. л. сухих листьев лещины (лесной орех) залить 300 г воды, довести до кипения, настоять 1 час, процедить, остудить, принимать по 50 г 3 раза в день перед едой.

Гепатит В обычно протекает в тяжелой форме, особенно у детей раннего возраста, часто переходит в хроническую форму. Острая фаза при гепатите В может протекать с признаками желтухи или скрытно, без желтухи, с небольшим недомоганием (именно в этой группе часто происходит развитие хронического гепатита). Гепатит В передается с кровью и ее препаратами. Делая любые инъекции, особенно ребенку, используйте только одноразовые шприцы. Вакцинация — единственная надежда взять под контроль это опасное заболевание. Лечение — см. гепатит А и рецепты, указанные ниже.

Рецепты к разделу «Заболевание органов пищеварения и печени» (дозировка дана для детей 7–15 лет)

◆ При гастрите с пониженной кислотностью, заболеваниях печени и селезенки, после перенесенной болезни Боткина пить сок капусты белокочанной по 1/3 стакана в теплом виде за 30 минут до еды. Сок хранят в холодильнике не более двух суток.

◆ Фасоль усиливает секрецию желудочного сока, активизирует выведение жидкости из организма в любом виде.

◆ Рассол квашеной капусты стимулирует выделение желудочного сока. Пить перед едой по 1/3—1/4 стакана.

◆ Картофельный сок пить при пониженной секреции желудка по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ На завтрак съедать смесь натертых на терке яблок и тыквы в соотношении 1:2, можно добавить немного лимонного сока и меда. После этого желательно не пить и не есть до 11 часов. Применяется для усиления выделения желудочного сока.

◆ Для усиления секреции желудочного сока пить по 1/2 ч. л. 2–3 раза в день перед едой сок корня хрена.

◆ 2 ч. л. сухой измельченной травы душицы залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 50 мл 3 раза в день при хронических гастритах и заболеваниях печени.

◆ Взять по 10 г травы зверобоя и репяшка, по 20 г подорожника, мяты перечной, ромашки аптечной, все перемешать. 1 ст. л. сбора залить 1/2 л кипятка, кипятить на слабом огне 5 минут, настоять 1 час, процедить. Пить от 1/4 до 1/2 стакана каждый час. Принимать при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, вызванных кишечными инфекциями. Обычно достаточно двух дней приема сбора.

◆ При гастритах принимать по 1 ч. л. 3 раза в день сок алоэ (3–4-летнего), смешанный с медом. Взять по 1 части корень валерианы, лист мяты перечной, плоды тмина, плоды фенхеля, 2 части цветков ромашки аптечной. Все хорошо перемешать. 2 ч. л. сбора заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить в теплом виде утром и вечером от 1 ст. л. до 1/3 стакана при заболеваниях желудка и кишечника как болеутоляющее, противовоспалительное средство.

◆ Взять 10 г листьев подорожника, 15 г ромашки аптечной, 20 г травы зверобоя, все хорошо перемешать. 1 ст. л. смеси залить 300 г кипятка, настоять 1–2 часа в теплом месте, процедить. Принимать по 1 дес. л. 3–4 раза в день при сильных болях и спазмах желудка.

◆ 10 г измельченной полыни обыкновенной залить 200 г воды, довести до кипения, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день при спазмах желудка.

◆ 10 г травы мелиссы заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1 дес. л. 3 раза в день при вздутии живота.

◆ При вздутии живота принимать по 1 г 3 раза в день порошок семян моркови посевной или горячий настой семян (1 ч. л. на стакан кипятка, настоять 12 часов, процедить).

23 – 4862

◆ Взять 1 ч. л. березовых почек на 200 г воды, довести до кипения, настоять 1 час, процедить. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день. Хорошее средство при заболеваниях желудка.

◆ Пить по 1 ч. л. 2–3 раза в день перед едой сок репчатого лука при атонии желудочно-кишечного тракта, при запорах.

◆ При гастритах и диспепсии принимать утром натощак немолотое горчичное семя, запивая водой. Начинать с 1 семечка, увеличивать ежедневно дозу на 1 семечко, доведя до 10. Затем снижать дозу с 10 до 1.

◆ Взять яблоко (желательно зеленых сортов), очистить от кожуры, натереть на терке (100 г). Принять яблочное пюре утром натощак, после этого три часа ничего не есть, затем пообедать. Курс лечения ежедневно в течение месяца; второй месяц принимать яблоки 3 раза в неделю, третий месяц — 1 раз в неделю при лечении желудка и остаточных явлений после болезни Боткина.

◆ 1 ч. л. измельченного корня лопуха большого залить стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 15 минут, остудить, процедить. Пить по 100 мл 3–4 раза в день при лечении заболеваний желудка и остаточных явлений после болезни Боткина.

ЭНДОКРИННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ У ДЕТЕЙ

Эндокринные железы выделяют гормоны, которые необходимы для жизнедеятельности всех систем органов. Нарушение деятельности эндокринных желез приводит к их заболеванию, а через них — к заболеванию всего организма.

Поджелудочная железа — вырабатывает панкреатический сок и одновременно обладает эндокринной функцией. В наше время родители балуют своих детей сладостями, а это перегружает пищевой тракт, что приводит к нарушению обмена веществ. Одним из заболеваний поджелудочной железы является сахарный диабет.

Сахарный диабет — хроническое заболевание, при котором в организме нарушаются водный обмен, обмен углеводов, жиров, белков. Основной причиной возникновения сахарного диабета является недостаточное производство гормона поджелудочной железы — инсулина. Сахарный диабет у детей встречается в любом возрасте, чаще от 6 до 12 лет. Болезнь может развиваться медленно и бурно. Если заболевание развивается медленно, тогда

первые признаки диабета остаются незамеченными. Одним из первых признаков диабета является жажда. Ребенок в сутки выпивает от 3 до 10 л, а выделяет гораздо меньше. Мочеиспускание частое — второй признак заболевания. Моча светлая, содержит много сахара. Третий признак — похудание. Изменение кожи — четвертый признак. Кожа становится сухой, появляются гнойнички, зуд в области половых органов, особенно после мочеиспускания. Кроме этого, при диабете появляются головные боли, утомляемость. При поздней диагностике может возникнуть тяжелое состояние — диабетическая кома. Она наступает в результате резкого снижения сахара в крови. Симптомы: бессознательное или помраченное состояние, резкий запах ацетона в выдыхаемом воздухе, шумное глубокое дыхание, тахикардия. Если у ребенка обнаружен сахарный диабет, для обследования его нужно поместить в больницу. Дальнейшее лечение проводится под наблюдением врача. Важный момент в лечении сахарного диабета — постоянное наблюдение за содержанием сахара крови и мочи. Одним из важнейших моментов лечения заболевания является диета. Диета для больных диабетом зависит от многих факторов: тяжести заболевания, возраста и массы тела ребенка, количества сахара в крови, физической нагрузки и др. Поэтому больным сахарным диабетом нельзя рекомендовать единую диету, возможно соблюдение общих требований к пище больного: пища должна быть богата белками, содержать минимальное количество углеводов и жиров. Запретить сладкое — сахар, мед, шоколад, торты, пирожные, халву, изюм, сладкие фрукты (сливу, виноград, черешню), сладкие напитки. Ограничить богатые углеводами продукты — булки, хлеб, картофель, рис, мучные изделия (их употребление в каждом конкретном случае оговаривается отдельно). Полезно пить простоквашу и кисломолочные продукты, не содержащие сахара. Необходимо употреблять пряности, чтобы облегчить переваривание жиров. Включайте в диету больного ребенка «овсяные» дни. Сахарный диабет у детей в большинстве случаев лечится с помощью инсулина. Вводить инсулин надо в строго предписанной дозе во избежании опасного для жизни состояния (гипогликемической комы). Больному ребенку выдается справка (паспорт диабетика), этот паспорт ребенок всегда носит с собой для оказания медицинской помощи при потере сознания. Ребенок может забыть паспорт дома или потерять его, поэтому лучше заказать ему специальный браслет с пластинкой, на которой должны быть выгравированы

имя, фамилия, домашний адрес и диагноз — «диабет». Браслет ребенок должен всегда носить на руке.

Рецепты

◆ Принимать 3 раза в день по 1/2 горчичного семени.

◆ Свежие ягоды черники, брусники, чай из листьев этих растений принимать в больших количествах.

◆ 1 ч. л. листьев и мелких веточек черники заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут на горячей плите, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день при нетяжелых формах сахарного диабета.

◆ Пить по 1/4 стакана 4 раза в день свежий сок красной свеклы.

◆ Неплохой результат дает 20-дневное употребление тыквы. Ежедневно съедать на ужин тыквенную кашу: 1 стакан пшена сварить в 2 л воды до полного разваривания, натереть 200 г сырой тыквы, добавить в кашу и варить еще 20 минут. Подсолить и добавить 1 ч. л. растительного масла.

◆ 1 ст. л. молодых побегов и листьев голубики заварить 300 мл кипятка, варить на медленном огне 10 минут, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

◆ Собрать весной почки сирени во время их набухания, высушить в тени. 1 ст. л. почек заварить 300 мл кипятка, настоять 1 час. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

◆ Заваривать как чай сушеные листья лопуха. Чай из листьев лопуха регулирует обменные процессы.

◆ Залить 1/2 л кипятка 2 ст. л. цветов софоры японской, настоять в течение ночи, процедить. Детям до 10 лет пить по 1/3 стакана, после 10 лет и взрослым — по 3/4 стакана.

◆ 1 ст. л. цветков календулы залить стаканом кипятка, настоять ночь, процедить, пить по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды или 30 капель спиртовой настойки календулы по 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — от 40 до 60 дней. Во время лечения вместо сахара употреблять мед.

◆ Взять лист черники, створки фасоли по 3 части, корень лопуха, семя льна, корень цикория по 1 части. Все хорошо перемешать. 2 ст. л. смеси залить 500 мл кипяченой водой комнатной температуры, настоять 12 часов, кипятить на водяной бане 15 минут, охладить, процедить. Пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

◆ Взять всего по 1 части: лист черники, семя льна, створки фасоли, измельченной соломы зеленого овса. 3 ст. л. смеси залить на ночь 1/2 л кипятка. Принимать по 100 мл 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Взять по 1 части: лист черники, лист лавра, створки фасоли и 2 части листа шелковицы, все перемешать. 2 ст. л. смеси залить 500 мл крутого кипятка, кипятить на водяной бане 15 минут, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ У ДЕТЕЙ

Сердечно-сосудистая система ребенка создает ему определенные преимущества перед взрослыми: сердце ребенка отличается большей выносливостью, большим запасом сил и большей сопротивляемостью к внешним воздействиям. Несмотря на это, заболевания сердца у детей встречаются, причем во всех возрастах. Факторами, способствующими возникновению заболеваний сердца, являются инфекции, физические и психические перегрузки.

Шум в сердце

Сердечные шумы подразделяются на три вида: ***функциональные*** (безвредные), ***приобретенные***, ***врожденные***.

Функциональные шумы возникают у малышей в первые годы жизни. Чаще всего они связанны с непропорциональным ростом отдельных частей сердца. В подростковом возрасте обычно проходят.

Приобретенные шумы чаще всего возникают в результате осложнения после перенесенной болезни. Если ребенок старше 5 лет переболел ангиной или ОРВИ и врач обнаружил у него шумы, которых раньше не было, это может означать, что в сердце активно развивается воспалительный процесс. У ребенка обычно повышена температура, иногда появляются боли в сердце и суставах, анализ крови отклоняется от нормы. Это классические симптомы ревматического поражения сердца. Отведите ребенка к кардиологу, который назначит лечение. А чтобы малышу помочь быстрее справиться с болезнью, поите его настоем целебных трав до полного выздоровления.

◆ Смешать 3 ч. л. листьев мяты перечной, 2 ч. л. фенхеля, 1 ч. л. цветов ландыша. 1 ч. л. сбора залить стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, процедить, разбавить 1/2 стакана кипятка. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Врожденные шумы вызваны патологией внутриутробного развития ребенка. Они показывают, что его сердце неправильно сформировалось и не может обеспечить нормальную жизнедеятельность организма, а также предупреждают о различных формах сердечной недостаточности. Если у малыша постоянно возникают проблемы с дыханием, кожа имеет синюшный оттенок, он растет и развивается медленнее своих сверстников, то для устранения врожденных патологий ему может потребоваться хирургическое вмешательство. Если ребенок растет и развивается, как все другие дети, может вести активный образ жизни, то не стоит обращаться с ним, как с инвалидом. Вплоть до полного завершения его физического развития постоянно проходите кардиологическое обследование и поите его целебными настоями для укрепления сердечной мышцы.

◆ Взять по 1 ст. л. сухих плодов шиповника, красной рябины, калины, изюма, кураги, заварить в термосе 1/2 стакана смеси литром кипятка, настоять не менее часа, процедить. Поить ребенка в течение дня вместо чая неограниченное время.

◆ Смешать по 3 ч. л. сухой травы володушки, таволги вязолистной, травы и корней манжетки обыкновенной, по 1 ч. л. травы спорыша и зверобоя, по 1/2 ч. л. листьев мяты и коры ивы белой. Залить 1 ч. л. сбора стаканом кипятка, настоять в термосе 40 минут, процедить и давать ребенку в течение месяца по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Затем сделать десятидневный перерыв и повторить лечение снова, за год провести 5 курсов.

Профилактические правила для детей с врожденными и приобретенными шумами сердца

1. Чтобы исключить возможность заболевания ангинами и другими недугами, вызываемыми стрептококковой инфекцией, попросите врача разработать профилактическую терапию и регулярно давайте ребенку назначенные средства.

2. Регулярно посещайте стоматолога.

3. Закаляйте ребенка, оберегайте его от простуды и контактов с больными людьми, делайте необходимые прививки, занимайтесь с ним укрепляющими играми и водными видами спорта, поите настоем первоцвета, улучшающим работу сердца: 1 ч. л.

сушеных венчиков первоцвета залить 2 стаканами кипятка, настоять 4 часа в теплом месте, процедить и поить ребенка в течение дня, разделив на 3–4 порции, в течение месяца. Через месяц повторяйте курс.

4. Потреблять меньше жиров животного и растительного происхождения. Уменьшить в рационе больного ребенка количество продуктов животного происхождения, особенно богатых холестерином: яичный желток, сыры, сливочное масло, мозги, сливки. Есть небольшими порциями.

5. Следить за своевременным опорожнением кишечника.

Народная медицина для лечения сердечно-сосудистых заболеваний у детей предлагает следующие сборы и отвары:

◆ Взять 1 литр меда, выжать 10 лимонов (или пропустить через мясорубку, без косточек), очистить 10 головок чеснока (не долек, а головок), смолоть в мясорубке. Все хорошо перемешать, положить в банку, закрыть, настоять неделю. Принимать по 2 ч. л. 1 раз в день (именно две!) не торопясь, медленно, одну за другой, ежедневно. Смеси должно хватить на два месяца.

◆ Взять 10 ст. л. плодов боярышника кроваво-красного, 5 ст. л. плодов шиповника, положить в кастрюлю, залить 2 л кипятка, настоять в теплом месте 24 часа, затем ягоды отжать, процедить. Пить по 50 г 2–3 раза в день перед едой.

◆ При пороках сердца пить водный настой столовой свеклы.

◆ 2 ч. л. цветков календулы заварить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 50 мл 3–4 раза в день при нарушении сердечного ритма.

◆ В 300 г кипящей воды всыпать 4–5 г травы горицвета весеннего (адониса), кипятить на слабом огне не более трех минут, накрыть крышкой, настоять в теплом месте 30 минут, процедить. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день при учащенном сердцебиении. Через несколько дней нормальное сердцебиение обычно восстанавливается.

◆ 40 г сушеных корней любистока кипятить в 1 л воды 10 минут на слабом огне, настоять 1 час в теплом месте. Пить по 100 мл 3–4 раза в день от одышке при запущенных пороках.

◆ 1–2 ч. л. цветка василька синего заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 15 минут до еды при приступах сердцебиения.

◆ 150 г толченого корня бузины залить 500 г воды, кипятить на водяной бане 15 минут, охладить, процедить. Пить по 50 г

3 раза в день при водянке. От водянки полезно 2 раза в день есть кресс-салат (режуха).

◆ Хорошо вымыть черную редьку, натереть на терке, не снимая кожуры, выжать 1 стакан сока, смешать со 100 г гречишного меда. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой. Курс лечения — 40 дней.

◆ Взять по 25 г корень валерианы лекарственной, траву пустырника пятилопастного, плоды тмина обыкновенного, плоды фенхеля обыкновенного, размельчить, перемешать. 1 ст. л. смеси залить 300 г кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 2 ст. л. 3 раза в день при нервном возбуждении, сердцебиении.

◆ Взять листьев мяты перечной и травы пустырника пятилопастного по 30 г, корня валерианы лекарственной и шишек хмеля по 20 г, смешать, перемолоть. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день при пороках сердца, болях в области сердца, как успокаивающее.

◆ Взять цветы ландыша — 10 г, плоды фенхеля обыкновенного — 20 г, листья мяты перечной — 30 г, корень валерианы — 40 г, смешать. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, кипятить 30 минут на медленном огне, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день при миокардите.

◆ Взять травы горца птичьего (спорыша) — 15 г, травы хвоща полевого — 10 г, цветков боярышника — 25 г, смешать. 1 ст. л. смеси залить 300 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 2 ст. л. 3 раза в день при сердечной слабости.

◆ Взять по 30 г корня валерианы лекарственной, листья пустырника, траву тысячелистника, плоды аниса обыкновенного, смешать. 1 ст. л. смеси залить 300 мл кипящей воды, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/3 стакана при болях в области сердца, аритмии.

◆ Взять по 1 ст. л. крапивы апрельской, лебеды апрельской, 1/3 ст. л. камышовых листьев, смешать, залить 1/2 л кипятка, настоять в теплом месте 7 дней. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день при заболеваниях сердца, сердечной астме.

Ожирение

Страдания ребенка с избыточным весом не идут ни в какие сравнения со страданиями взрослых полных людей. Большинство таких детей, особенно школьного возраста, подвержены затяжным депрессиям, в которых утешением становится... та же

еда. Чрезмерный вес в подростковом возрасте чреват преждевременным половым развитием, эндокринными нарушениями, астмой, плоскостопием, искривлением позвоночника и вообще плохо отражается на костной системе растущего организма. Степень ожирения подростка старше 15 лет можно вычислить следующим образом:

1. Как можно точнее определите рост и вес ребенка.

2. Разделите вес (в килограммах) на квадрат роста (в метрах).

3. Полученный индекс массы тела (ИМТ) укладывается в норму, если он от 20 до 25. ИМТ выше 25 говорит об избыточном весе, выше 30 — об ожирении.

Ожирение — избыточное отложение жира в тканях ребенка, в основном в подкожной жировой клетчатке и брюшной полости. Различают ***первичное*** (переедание, малая подвижность, наследственная предрасположенность) и ***вторичное ожирение*** (развивается на фоне заболевания желез внутренней секреции и нервной системы. У детей этот вид ожирения встречается редко — в 5 процентах случаев, поэтому вопросами лечения занимается врач). Чаще же всего тучный ребенок становится таким исключительно из-за переедания. И виноваты в этом родители. Родительские ошибки начинаются даже не с первых месяцев жизни ребенка, а еще до его рождения. Мама в ожидании малыша не следит за весом. Между тем избыток питательных веществ в последние 3 месяца беременности стимулирует у плода рост жировых клеток. Младенца слишком рано отнимают от груди и переводят на искусственное питание, тем самым увеличивая риск тучности на 30 процентов. Малышу позволяют за едой смотреть телевизор, читать. При этом ребенок поглощает еду очень быстро и, как правило, переедает. Родители не обеспечивают ребенку полноценного домашнего завтрака, часто перекладывая эту заботу на школьный буфет. Ребенок, который не позавтракал, испытывает сильный дефицит энергии и как следствие переедает за обедом и ужином, что приводит к отложению жира. Идеальный завтрак для ребенка содержит злаки, фрукты и молочные продукты. Если у ребенка папа или мама страдают избыточным весом, есть большая вероятность, что он тоже вырастет толстяком. Дело тут не столько в генах, сколько в образе жизни и культуре питания семьи. Многие родители просто не замечают, что у их ребенка лишний вес. Если вы приняли

решение привести вес своего ребенка в норму, наберитесь терпения.

1. Не пытайтесь посадить ребенка на строгую диету. Опыт показывает, что подобные попытки бесполезны.

2. Замените сладости фруктами, булки и сдобы — хлебом грубого помола, сладкие газированные напитки — компотом из сухофруктов или разведенным вареньем. Откажитесь от так называемых скрытых жиров (в колбасных изделиях, например, их 30 процентов). При этом знайте, что детский организм в промежутках между постами нельзя лишать полноценного белка (мясо нежирных сортов, лучше говядина). Исключите свинину, баранину, гусятину. Предпочтение отдавайте молочной пище: кисломолочным продуктам с низким содержанием жира (кефир, простокваша и т. д.), обезжиренному творогу. Избегайте взбитых сливок, мороженого, сметаны. Лучше вовсе прекратить употребление йогуртов: в них много консервантов, красителей, ароматизиторов и прочей вредной химии. Попробуйте вместо йогуртов давать ребенку простоквашу или кефир, добавляя туда варенье: по вкусу это не хуже, а пользы несравненно больше. Если молоко, творог, мясо, овощи (капусту, огурцы, помидоры, редис, тыкву), несладкие фрукты и ягоды ребенок должен получать ежедневно, то яйца, сыр, колбасу, рыбу — не чаще 3–4 раз в неделю.

3. Научитесь вкусно готовить овощи, особенно те, что богаты клетчаткой (капуста, перец, редис, репа, тыква, кабачок), и бобовые (горох, фасоль, чечевица).

4. Кормите ребенка не реже 4–5 раз в день, при этом постарайтесь исключить промежуточные перекусы.

5. Постепенно увеличивайте физическую нагрузку: катайтесь вместе на велосипеде, лыжах, больше плавайте, активно подключайте ребенка к уборке в квартире, в работе на садовом участке, побольше гуляйте с ним и т. д.

6. Следите, чтобы ребенок не проводил много времени перед телевизором и за компьютером.

7. Последний прием пищи должен быть не менее чем за 2 часа до сна.

Внимание! Ни в коем случае не давайте детям таблетки для снижения аппетита. Подобные средства вызывают зависимость. Для лечения ожирения пока вообще нет надежных медикаментозных средств.

БОЛЕЗНИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ У ДЕТЕЙ

Внутричерепная родовая травма

Внутричерепная родовая травма — поражение мозга ребенка во время родов, в основе которого лежит разрыв сосудов и внутричерепное кровоизлияние. В среднем около 2 процентов новорожденных во время родов получают различные повреждения кожи, мышц, костей, периферической и центральной нервной системы. У новорожденных вследствие механического повреждения черепа может быть нарушено кровообращение различных участков мозга, что вызывает определенные патологические симптомы: нарушения деятельности дыхательного центра мозга, приступы судорог, расстройства координации движения, нарушения тонуса мышц и т. д. Последствия тяжелой внутричерепной мозговой травмы могут сказываться на здоровье ребенка всю жизнь. Лечением этого занимаются врачи-невропатологи.

Острый эпидемический полиомиелит

Вызывается вирусом, который проникает в клетки центральной нервной системы и там паразитирует. В большинстве случаев полиомиелитом заболевают дети до 7 лет. Начинается заболевание, как правило, с резкого повышения температуры, головокружения, головных болей. У некоторых детей появляются рвота, болезненность мышц нижних конечностей и шеи. В начальной стадии заболевания могут возникать катаральные явления верхних дыхательных путей: ринит, бронхит, ангина или расстройство желудочно-кишечного тракта: запор, понос. В конце начальной стадии температура снижается до нормы, обнаруживаются парезы и параличи. Чаще поражаются мышцы нижних конечностей. Паралитическая стадия продолжается от нескольких дней до двух недель. К концу восстановительного периода обширные параличи многих мышечных групп переходят к стойким параличам отдельных мышц. Часто восстановление затягивается на несколько месяцев, лет. Раннее начало лечения — это главное. Принципы лечения: непрерывность, комплексность. В остром периоде в течение двух месяцев больной ребенок должен находиться в стационаре.

Соблюдайте ряд рекомендаций: необходимо придать больному правильное положение тела в кровати. Постель должна быть

ровной, твердой, для этого матрац положить на деревянный щит. Постельное белье должно быть тщательно расправлено. Для правильного положения ног по обе стороны голеней и бедер следует поместить мешки с песком, а под колени — валики из ваты. У нижнего конца кровати следует положить поперечную доску, чтобы ребенок упирался в нее стопами, согнутыми под прямым углом. Для облегчения сильной боли, которую испытывают больные в начале заболевания, применять горячее укутывание, общие ванны с температурой воды 38–39°, физиотерапевтические процедуры. В восстановительной стадии начинайте делать массаж, затем активную и пассивную гимнастику. Чем раньше начинаются активные движения, тем лучше восстановление пораженных мышц. На всех стадиях заболевания народная медицина рекомендует принимать настой и сироп шиповника, в острой стадии — чистотел: в небольшое количество молока добавлять сок чистотела начиная с одной капли, ежедневно увеличивать дозу на одну каплю, и довести до десяти, затем снижать в обратном порядке — от десяти до одной. Если нет сока чистотела, сделать настой: 1 ст. л. сухой травы на 300 г кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить в теплом виде по 1 дес. л. 3 раза в день.

Детский церебральный паралич (ДЦП)

Обычно болезнь дает о себе знать с первых месяцев жизни. Больного ребенка очень просто отличить от здорового: перекошенная поза, неестественное, напряженное выражение лица, резкие неправильные движения. Сейчас есть специальные центры, где живут дети, больные ДЦП. Но многие родители не хотят отдавать своих детей в чужие руки. Им можно воспользоваться некоторыми советами по уходу за больным ребенком дома. Ребенок обязательно должен находиться под наблюдением врача. Чтобы компенсировать проявления болезни (спазм мышц в результате их паралича), ежедневно делайте ребенку расслабляющий массаж с любым питательным кремом. Растирайте теплыми руками все его тело, начиная с головы и заканчивая ступнями. Начните процедуру мягкими поглаживаниями, постепенно увеличивая силу нажатия. Затем переходите к круговым движениям и легким пощипываниям. Заканчивайте массаж поглаживанием всего тела. Используйте ароматерапию эфирными маслами пихты и ели. Каждый день распыляйте их в комнате малыша с помощью аромалампы (продается в аптеке). Когда ребенок под-

растет, очень важно научиться принимать его таким, как он есть, несмотря на тяжкий недуг. Так как у больного парализованы некоторые группы мышц, ему трудно справляться со многими обычными задачами. Поэтому обустройте квартиру так, чтобы больной ребенок как можно меньше ощущал ограничение, старайтесь своим поведением не напоминать ребенку о его недуге.

Ребенок, больной ЦП, как правило, умственно развит выше среднего уровня и эмоционально более восприимчив, чем остальные дети. По причине ограничения физических возможностей у такого ребенка более чувствительная душа, он органичнее воспринимает православную веру и серьезнее к ней относится, чем его более здоровые физически сверстники.

Ребенок с ДЦП значительное время находится дома, создайте все условия для того, чтобы ему было чем заняться. Поставьте музыкальный центр с коллекцией дисков (предпочтение стоит отдать церковной и классической музыке, она благотворно действует на весь организм). Пополняйте фильмотеку (фильмы о природе, историчесские, наши старые добрые фильмы). Читайте вместе с ребенком хорошую литературу, обсуждайте прочитанное и вообще больше времени проводите с больным. Если есть возможность и если болезнь не затронула руки, освойте компьютер. Через компьютерную сеть ребенок может найти товарищей по несчастью и тех, кто может помочь добрым словом, советом. Большую роль в адаптации больного к окружающему миру играет общение с другими людьми, которым поставлен такой же диагноз. При возможности выбирайтесь с больным ребенком в храм, совершайте паломничества по монастырям, посещайте музеи, выбирайтесь на экскурсии. Больные ДЦП очень талантливы. У многих есть удивительные способности, особенно к иностранным языкам. Так что смело покупайте им самоучители, учебники и словари. Выявите способности вашего ребенка и помогите развить их.

Неврастения. Неврозы

В основе неврозов у детей лежит психотравмирующая конфликтная ситуация, которая тяжело переживается ребенком, что вызывает срыв высшей нервной деятельности.

Неврастения — врожденная ослабленность центральной нервной системы Признаки: плохая переносимость шума, яркого света, духоты, быстрое переутомление, чуткий сон, плохая вынос-

ливость. Дети с признаками неврастении легко возбуждаются, с трудом засыпают. С возрастом, если условия в семье благоприятные, соблюдается режим дня, уделяется достаточное внимание спорту, водным процедурам, симптомы неврастении могут пройти.

Неврозы можно разделить на **системные** и **общие**. Системные: тики (различные подергивания, чаще в области лица и плечевого пояса), невротические заикания, ночной энурез, отсутствие аппетита, расстройство сна, патологические привычки детского возраста (кусание ногтей, сосание пальца, онанизм, привычка выдергивания волос и др.). К общим неврозам относятся: невроз страха, невроз навязчивых состояний, истерия (опасность детских истерических приступов в том, что через несколько лет на их фоне может развиться истерия — серьезное нервно-психическое заболевание, приводящее к инвалидности), депрессивный невроз и др. Все виды неврозов требуют консультации врача-психоневролога.

Бессонница. Нарушение сна

Бессонница — расстройство или отсутствие сна. Она может сопутствовать различным заболеваниям: психозам, неврозам, болезням внутренних органов, эндокринных желез и др. Бессонница, частая у людей в зрелом возрасте, является аномалией у детей. Бессонница может быть нескольких видов: затрудненное засыпание, поверхностный, беспокойный сон с частыми пробуждениями и раннее окончательное пробуждение. К нарушением сна относится и снохождение (лунатизм), который наблюдается у детей с неуравновешенной нервной системой. При лунатизме рекомендуется возле кровати ребенка расстелить на ночь коврик, сильно смоченный водой: ребенок наступит ногой на мокрый коврик и проснется. Плохой сон у детей иногда связан с ночным недержанием мочи. Профилактика расстройств сна:

1. Выработать у ребенка привычку ложиться спать в одно и то же время.

2. Вечером пить поменьше жидкости, ограничить употребление шоколада.

3. Прогуливаться с ребенком перед сном на свежем воздухе не менее 20 минут.

4. Перед сном избегать волнующих разговоров, эмоциональных телевизионных передач, возбуждающей музыки, утомляю-

щих умственных занятий. Приучать ребенка к молитве, учить его отгонять круговорот навязчивых мыслей и, лежа в постели, сосредоточивать внимание на молитве до тех пор, пока не наступит сон.

Рецепты и рекомендации

◆ Делать перед сном солевые ванны: размешать морскую или поваренную соль из расчета 1 ст. л. на ведро теплой воды. Курс — 5 ванн через день.

◆ Прокипятить в эмалированной посуде 1 кг речного песка, воду остудить, обливать ею ребенка.

◆ Купать ребенка перед сном в ванне с добавлением настоя хвои.

◆ Если ребенок мается, плачет, плохо спит, положите ребенку под матрасик осиновую веточку, а под изголовье — корень валерианы, завернутый в марлю. Одновременно давайте настой ромашки лекарственной по 1 ч. л. 5–6 раз в день. 1 ст. л. ромашки заварить 1 стаканом кипятка, настоять ночь, процедить, давать в теплом виде. Можно приложить к темени и к вискам ребенка кожуру коробочки мака или его семена, предварительно смешав их с маслом латука и маковым маслом.

◆ Зашить в мешочек высушенные травы: 1 часть лавра, 2 части папоротника, 3 части хмеля. Класть мешочек на ночь под подушку.

◆ Ванны из валерианы: 2 ст. л. валерианы заварить 1 л кипятка, кипятить на малом огне 15 минут, настоять 10 минут, вылить в ванночку для купания малышей.

◆ При тревожных снах из-за переедания и большого употребления жидкости надо давать ребенку мед, чтобы пища быстрее переварилась.

◆ 1 ч. л. семян укропа огородного залить стаканом кипятка, греть на слабом огне 10 минут, остудить, процедить, пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

◆ Для снятия нервного возбуждения перед сном опрыскивать помещение, где спит ребенок, ароматическими настоями лаванды, чабреца, душистой герани, резеды, шалфея, розмарина, хмеля, полыни.

◆ Давать пить ребенку за час до сна обыкновенный слабо заваренный чай пополам с цветками ромашки аптечной.

◆ Горячие ножные ванны успокаивают нервную систему, снимают усталость, их полезно делать перед сном.

◆ Смазать виски лавандовым маслом и капнуть на сахар 2–3 капли масла. Положить сахар под язык, как валидол.

◆ Если плохой сон связан с частым мочеиспусканием, смешать в равном соотношении травы золототысячника и зверобоя, заваривать и пить как чай 2–3 раза в день. Рекомендуется есть свежие ягоды черники в любом количестве.

◆ При ночном недержании мочи взять 2 ст. л. ягод брусники вместе с листьями и столько же травы зверобоя продырявленного, залить 3 стаканами кипятка, кипятить на слабом огне 5 минут, остудить, процедить. Отвар пить глотками, начиная с 4 часов дня и до сна. Другую жидкость в это время пить не рекомендуется.

◆ При ночном недержании мочи хорошо помогает отвар тысячелистника обыкновенного: 2 ч. л. травы заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить, пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

Конвульсии

Конвульсии — это признак расстройства центральной нервной системы. Вызваны воспалением мозга и мозговых оболочек, проявляются при различных заболеваниях, высокой температуре. При конвульсии нельзя давать ребенку пить, нужно немедленно обратиться к врачу.

Эпилепсия

Эпилепсия — «падучая болезнь». Причины заболевания до настоящего времени еще не выяснены. Одни специалисты считают, что причиной служат органические изменения в коре больших полушарий головного мозга, другие — что это лишь форма различных заболеваний нервной системы. Некоторые отдают предпочтение наследственности и генным нарушениям. Эпилептический припадок чаще возникает внезапно и без какой-либо видимой причины.

Помощь, советы, рецепты

◆ Многие страдающие эпилепсией избавляются от нее, если полностью переходят на постную пищу.

◆ Для лечения используют полный голод в течение 1–2 дней через каждые две недели.

◆ Когда начинается приступ, положить левую руку эпилептика на пол и прижать мизинец левой руки. Приступ быстро проходит.

◆ Дополнительное средство при судорогах (в частности, при эпилепсии): 2 ст. л. измельченного пустырника (цветущая часть) залить 200 мл холодной кипяченой воды, настоять 8 часов, принимать в течение дня. Или 2 ст. л. измельченного пустырника (цветущая часть) залить 500 мл кипятка, настоять 2 часа, процедить, пить по 50 л 4 раза в день перед едой.

◆ 1 ст. л. измельченных корней пиона уклоняющегося (марьин корень) залить стаканом кипятка, настоять 30 минут в плотно закрытой посуде, принимать по 1 ст. л. за 30 минут до еды 3 раза в день. Для приготовления настоя можно применять корень и траву пиона в равных долях.

◆ 1 ст. л. сухой травы грушанки круглолистной (лесная яблонька) залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить, принимать по 2 ст. л. 3 раза в день.

◆ 10 цветочных корзинок пижмы залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить, принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

◆ 1 ч. л. измельченной сухой травы полыни обыкновенной залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить, пить по 1/3 стакана 3 раза в день. Или 1 ст. л. измельченных корней полыни залить 2 стаканами кваса, кипятить на малом огне 10 минут, процедить, пить по 1/2 стакана утром и днем, на ночь — стакан.

Рецепты для различных заболеваний центральной нервной системы (дозировка дана для возраста 6–14 лет)

◆ При расшатанных нервах, возбуждении, беспокойстве нужно раз в две недели надеть перед сном ребенку рубашку, смоченную в соленой или морской воде, хорошо выжатую, уложить ребенка в постель, хорошо укутать и оставить так, пока рубашка не высохнет. Затем обтереть его чистой теплой водой, надеть другую рубашку и положить спать. При этой процедуре из тела выделяются вредные для организма вещества. Это очень хорошее средство для лечения нервных заболеваний (перевозбуждение нервной системы, энурез, эпилепсия). Кроме этой процедуры, больному обязательны ежедневные обтирания холодной водой. Хорошо успокаивает прохладный душ на ночь.

◆ Взять 1 ч. л. истолченного в порошок корня пиона декоративного, залить 2 стаканами воды, варить 5 минут, процедить. Принимать по 1 ст. л. 2–3 раза в день. Или 1 ст. л. сухих листьев залить 300 г кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1 ст. л. 2–3 раза в день при возбуждении.

◆ Взять 1 ст. л. измельченного корня валерианы, залить 500 г холодной кипяченой воды, настоять 8 часов, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день. Или 1 ч. л. измельченного корня валерианы залить 300 г воды, кипятить 5 минут, настоять 30 минут, процедить. Пить по 50 г 2–3 раза в день при возбуждении и бессоннице.

◆ 1 ст. л. мяты и 1 ч. л. мелиссы настоять в 1 л кипятка 1 час, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день. Или 100 г листьев мяты перечной измельчить, залить 2 стаканами теплой кипяченой воды, настоять 8 часов, процедить, отжать листья в настой и после отстаивания перелить, отделив осадок. Пить по 1 ст. л. 2–3 раза в день перед едой при возбуждении.

◆ 1 ч. л. травы пустырника залить 300 г кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. л. 2–3 раза в день как успокоительное средство.

◆ 1 ч. л. измельченных плодов мордовника залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1 дес. л. 3–4 раза в день. Помогает при атрофических процессах в нервных волокнах (параличи, парезы нервов), обладает общим тонизирующим действием.

◆ 1 ст. л. сухих измельченных плодов боярышника кроваво-красного заварить 300 г кипятка, кипятить 2–3 минуты, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день при неврозах, раздражительности.

◆ 1 ст. л. шишек хмеля залить 300 г кипятка, кипятить 2–3 минуты на малом огне, смесь охладить, процедить и пить по 1 дес. л. 2–3 раза в день.

◆ 100 г молодых березовых листьев измельчить, залить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить, отжать листья в настой. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой при раздражительности, быстрой утомляемости.

◆ 1 ч. л. ложку травы тысячелистника обыкновенного заварить 300 г кипятка, настоять 1 час, процедить, пить по 1 ст. л. при беспокойстве, неврастении.

◆ 1 ст. л. листьев салата посевного залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить, пить в теплом виде по 1 ст. л. 2–3 раза в день при раздражительности.

◆ 1 ст. л. плодов укропа огородного залить 500 г кипятка, настоять 1 час, процедить, пить по 1/3 стакана при головной боли, бессоннице, нервном возбуждении.

◆ Высушенные обжаренные молотые корни цикория заваривать как кофе при вегетодистонии, возбуждении нервной системы.

◆ 1 ст. л. сухих листьев брусники или костяники залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить, пить по 1/3–1/2 стакана 2–3 раза в день при плохом засыпании, бессоннице. Есть ягоды этих растений в любом виде.

◆ 1 ст. л. сухих соцветий клевера залить 300 г кипятка, настоять 1 час, процедить, пить по 1 дес. л. 2–3 раза в день при расстройствах нервной системы.

◆ Съедать до 100 г меда в сутки. Пить медовую воду — 1 ст. л. на 200 г теплой кипяченой воды. Действует как успокоительное.

◆ 6 г сухого корня и травы одуванчика залить 300 г кипятка, кипятить 2–3 минуты, настоять 1 час, процедить. Пить по 1 ст. л. как успокоительное.

БОЛЕЗНИ КОСТЕЙ И СУСТАВОВ У ДЕТЕЙ

Сколиоз

У 80 процентов школьников выявлены нарушения осанки и различные виды деформации позвоночника. Самое распространенное из них — **сколиоз. Сколиоз** — искривление позвоночника в правую или левую сторону относительно продольной оси. Если позвоночник выгнут вперед — это лордоз, если назад — кифоз. Сколиоз может быть врожденным, а может возникнуть на основе костных изменений либо сформироваться при параличе мышц спины, живота. Причины появления сколиоза: неправильная осанка во время сидения за столом или хождения (многие дети имеют привычку горбиться); при недостаточно сильном мышечном аппарате и костной системе. Предпосылки к развитию сколиоза появляются, когда мама носит младенца всегда на одной руке, кладет его спать на мягкий матрас и на высокую подушку, водит за собой, всегда держа за одну и ту же (чаще всего левую) руку. Огромную роль играют и вредные наклонности ребенка: привычка подолгу стоять или прыгать на одной ноге, всегда носить портфель в одной руке или скрючившись сидеть за столом или перед компьютером. Прогрессирование сколиоза часто наблюдается у детей в период усиленного роста и перестройки гормональной системы. В целях профилак-

тики заболевания или устранения искривления используют корсет, лечебную гимнастику, массаж спины. Большую пользу приносят занятия физкультурой и плавание.

Чтобы заметить признаки начинающегося сколиоза, достаточно регулярно проводить мини-обследование ребенка, которое вполне по силам любому родителю:

◆ Попросите ребенка снять обувь, повернуться к вам спиной и стоять ровно, спокойно, слегка расслабленно. Посмотрите на его позвоночник. Признаки, которые должны вас насторожить: одно плечо выше другого; прямая, соединяющая нижние уголки лопаток, проходит не перпендикулярно позвоночнику, а наискосок; на уровне талии или бедер заметно искривление. Если у ребенка отмечаются все перечисленные симптомы, значит, сколиоз у него ярко выражен и для его лечения нужно обратиться к специалистам.

◆ Попросите ребенка наклониться вперед, не сгибая ног, и коснуться пальцами пола.

◆ Приложите к его спине сантиметр и измерьте расстояние от правого плеча до нижнего правого ребра и от левого плеча до нижнего левого ребра. Если с одной стороны оно больше, чем с другой, — у ребенка сколиоз в начальной стадии.

◆ Поставьте губной помадой или йодом точки на выступах позвоночника ребенка при наклоне, затем попросите его выпрямиться и посмотрите, как расположены эти отметки. При сколиозе они отклоняются от воображаемой прямой, проведенной от затылка до копчика. Затем попросите ребенка поднять руки кверху и прогнуться назад. Если у малыша нет сколиоза, то и в этом случае отметки будут располагаться на одной прямой.

Рекомендации

◆ Ежедневно делайте ребенку массаж: разминайте спину, плечи и бока (причем если перекос тела у ребенка на правую сторону, то нужно активнее массировать именно правую половину тела, и наоборот).

◆ Сам ребенок должен обязательно делать по утрам специальную гимнастику, помимо этого не менее двух часов в день активно двигаться: заниматься плаванием, лыжным спортом, атлетической гимнастикой, спортивными играми с мячом. А вот теми видами спорта, в которых основная нагрузка ложится только на одну руку (теннис, бадминтон, фехтование, стрельба и т. д.), ему заниматься нельзя.

◆ Для коррекции позвоночника приучите ребенка сидеть на специальной подставке: подкладывайте ему под ягодицу (под правую, если искривление с левого бока, или под левую, если позвоночник смещен вправо) книжку или заполненную на 1/4 водой пластиковую бутылку емкостью 0,6 литра.

◆ Для профилактики сколиоза важно сбалансировать питание ребенка, потому что без необходимой порции белков и микроэлементов невозможно укрепить мышечной каркас спины и шеи. Внимательно следите, чтобы рацион ребенка состоял из свежих овощей и фруктов, цельнозерновых каш, морской рыбы, мяса и молочных продуктов. А вот количество сладкого, мучного, жареного, жирного следует резко сократить!

◆ Ребенок ежедневно должен по утрам в течение 15–20 минут делать упражнения для развития подвижности позвоночника и укрепления мышц спины. Первые две недели следует повторять каждое упражнение по 6 раз, затем постепенно увеличивать количество повторов до 12 раз. При выполнении упражнений держите ноги плотно прижатыми к полу.

Исходное положение: лягте на живот, ноги выпрямлены и сомкнуты, ступни слегка развернуты (пятки вместе, носки врозь).

1. Скрестите руки перед собой (одну ладонь поверх другой) и обопритесь на них лбом. Поднимите правый локоть вверх и делайте два пружинящих гребка назад, не отрывая голову и левый локоть от пола, затем вернитесь в исходную позицию и сделайте упражнение левой рукой.

2. Сцепив пальцы в замок, вытяните руки вперед, прогнитесь, потянувшись вверх и оторвав от пола плечи и грудь, задержитесь в этом положении и сделайте глубокий вдох, а на выдохе повернитесь вправо и посмотрите на копчик, затем с вдохом вернитесь в исходную позицию. Повторите упражнение, поворачиваясь в левую сторону.

3. Руки разведите в стороны, поднимите вверх, потом, не отрывая головы от пола, делайте поочередно круговые махи правой, а затем левой рукой, как будто плывете кролем.

4. Перевернитесь на спину, поднимите руки перпендикулярно полу, сцепите пальцы в замок и, не меняя положения нижней части туловища, поворачивайтесь то вправо, то влево, стараясь коснуться кистями пола.

Когда ребенок освоит движения в положении лежа, включите в ежедневный комплекс упражнения в положении стоя.

1. Исходная позиция: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки сцепите в замок на затылке. Прогнитесь, наклонитесь вперед и поворачивайте плечи вправо-влево.

2. Выпрямите руки, разведите в стороны и взмахивайте одновременно правой и левой руками, как будто машете крыльями.

Помните: крепкая прямая спина — залог здоровья вашего ребенка!

Деформация ног

Современные дети развиваются с фантастической скоростью: раньше начинают ползать, вставать, ходить. Но их ножки еще не готовы выдержать вес тела: от непосильной нагрузки резко повышается тонус связок и мышц, искривляется свод стопы, в результате — характерная «медвежья» походка. Чтобы этого не случилось, нужно соблюдать особые правила ухода за малышом и проводить специальные лечебные процедуры при первых признаках косолапости. Заметив, что ребенок при ходьбе подворачивает ступни внутрь, ставит ногу не на всю подошву, а на ее внешний край, незамедлительно приступайте к лечению. Помните: без лечения деформация стоп скоро станет необратимой!

Советы

◆ 2–3 раза в день делать ребенку 5–10-минутные теплые ножные ванны (последний раз — перед сном, хорошо добавить в воду 2 ст. л. морской соли на 5 л воды).

◆ После ванны энергично разотрите ноги малыша махровым полотенцем, посадите его перед собой и в течение 10 минут массируйте ему ступни и икры ног.

Возьмите в руки ступню сидящего перед вами малыша и мягко распрямляйте ее, отводя вверх и в сторону основание большого пальца.

Поставьте ступню малыша на ровную поверхность и прижмите ее сверху ладонью одной руки, а пальцы другой подсуньте под ее внутренний край в области большого пальца и мягкими движениями отгибайте стопу вверх.

Плавно, мягкими круговыми движениями разминайте и растирайте верхнюю часть икры под коленом малыша.

Держа ногу малыша за пятку сзади одной рукой, другой массируйте внутреннюю поверхность ноги в области лодыжки, затем отводите и разгибайте ступню вверх.

Внимание! Следите, чтобы во время массажа ноги ребенка были согнуты в коленях: при выпрямленных ногах можно еще больше травмировать связки.

◆ Закончив массаж, аккуратно перебинтуйте ступни и голеностопные суставы эластичным бинтом. Прием — «восьмерка» (начинать сверху стопы поперек ее в сторону большого пальца, бинт проводим под стопой, выводим бинт со стороны мизинца наружу, поднимаем к голеностопу, вокруг голеностопа, опускаем бинт с наружной стороны под большой палец и т. д., закрепляем бинт на голеностопе).

◆ В течение 5–10 минут занимайтесь с ребенком специальными упражнениями, развивающими связки стоп. Пусть сидя катает ножками по полу скалку, ходит вместе с вами на внутренних краях стопы.

◆ Время от времени (не на прогулку, а только тогда, когда малыш играет дома) надевайте ему башмачки наоборот — правый на левую ногу, левый — на правую. Пусть ходит в них не менее двух часов в день — этот нехитрый прием тоже поможет выправить положение ступни.

Рекомендации

1. Как только ребенку исполнится 6–7 месяцев, купите ему башмачки с жесткой подошвой и специальными супинаторами и 3–4 раза в день обувайте в них малыша как минимум на 30 минут.

2. На первых порах не позволяйте ребенку самостоятельно стоять на ногах более 30–40 секунд подряд. Как только он встанет, положите на пол возле него игрушки — пусть опустится на четвереньки и ползает за ними.

3. После того как малыш проснется, делайте ему легкий массаж ног: разминайте ступни, пяточки, осторожно разгибайте пальчики и круговыми движениями растирайте икры (особенно заднюю часть под коленями).

Плоскостопие

Плоскостопие — деформация стопы. Уплощение продольного свода стопы приводит к развитию продольного плоскостопия, а распластанность переднего его отдела — к поперечному. Плоскостопие бывает врожденное и приобретенное. Врожденное плоскостопие встречается крайне редко. Лечение: с первых дней жизни накладывают этапные гипсовые повязки, назначают орто-

педическую обувь, массаж и лечебную гимнастику. Приобретенное плоскостопие наблюдается при нарушении кальций-фосфорного обмена (например, при рахите), парезах и параличах мышц, после повреждений (например, неправильно сросшийся перелом костей голени).

Для правильного формирования свода стоп в детском возрасте необходимо выполнять специальные упражнения.

◆ Сделать из дерева круглую палочку наподобие скалки и катать ее стопами по полу, сидя на стуле. Время занятий 5–10 минут.

◆ Сделать небольшой ящик (0,5 на 1 м), насыпать туда речного песка и ходить по нему босиком по 5–10 минут в день.

◆ Поднимать пальцами ног предметы с пола — карандаш, кусочек ткани и т. д.

◆ Стоять на специальных резиновых ковриках с пупырышками.

◆ При плоскостопии полезно ходить босиком по неровной почве, по песку, гальке.

◆ Сесть на стул и положить перед собой на пол небольшое полотенце или кусочек ткани. Поставить на него ступню и собирать полотенце пальцами ног на себя.

Рахит

Болезнь поражает только детей, в основном до двух с половиной лет. Причиной болезни являются нехватка минеральных веществ в организме растущего ребенка и особенно витамина D (нарушается фосфатно-кальциевый обмен), а также недостаток ультрафиолетовых (солнечных) лучей. Витамин D необходим для накопления в костной ткани соли кальция, что очень важно для развития и роста костей. У ребенка, заболевшего рахитом, прежде чем появятся изменения в костно-двигательном аппарате, наблюдаются повышенная потливость, плохой аппетит, ребенок медленно набирает вес, становится плаксивым, раздражительным, плохо спит, кожа становится бледной, вздувается живот. У ребенка от пота на затылке чешется голова, ребенок, лежа в постели, постоянно крутит головою, в результате чего волосы на затылке постепенно вытираются, образуется лысинка — характерный признак рахита.

Различают три степени рахита:

1 степень (легкая) — небольшие изменения со стороны нервной и мышечной систем; остаточных явлений не дает.

2 степень (средней тяжести) — выраженные изменения в мышечной, костной, кроветворной, нервной системах, умеренное нарушение функции внутренних органов, небольшое увеличение размеров селезенки, печени, анемия.

3 степень (тяжелая) — резко выраженные изменения со стороны центральной нервной системы, костной и мышечной систем, внутренних органов.

Профилактика рахита заключается в правильном питании младенца, прописанном врачом. При своевременном лечении и изменении условий жизни ребенка рахит проходит. В целях профилактики заболевания трехнедельному малышу прописывают соответствующие дозы витамина D. Важным профилактическим средством кроме витамина D, ежедневного приема овощей и фруктов являются солнечные лучи. Витамин D вырабатывается под воздействием солнечных лучей в естественных условиях и под кварцевой лампой (обязательно под наблюдением врача). Хорошим источником витамина D являются печень и рыбий жир, небольшое количество витамина находится в масле, яичных желтках, натуральном молоке. Лечебную гимнастику и массаж применяют в любой период заболевания, кроме острого. Хорошо вывозить больного ребенка на все лето на свежий воздух в деревню, поить там козьим молоком.

◆ В течение месяца 2 раза в день давать ребенку рыбий жир (детям в возрасте 30 дней 3–5 капель, постепенно повышая дозу; в 6 месяцев — по 1/4 ч. л., 3–6 лет — по 1 дес. л., начиная с 7 лет — по 1 ст. л.), через 2 недели повторите курс.

◆ Если ребенок уже ест самостоятельно, ежедневно поите его пастеризованным молоком (лучше козьим), кормите яичным желтком, протертой печенью, детей старше 3 лет — морской рыбой (лучше мясом тунца или лосося).

◆ В течение месяца 3 раза в день давать ребенку настой или отвар череды. Залить 2 стаканами кипятка 2 ст. л. нарезанной свежей травы череды, настоять ночь, процедить (или залить стаканом кипятка 1 ст. л. сухой травы, греть на слабом огне 10 минут, остудить, процедить). Детям младше 5 лет давать по 1 ч. л. настоя, детям старше 5 лет — по 1 дес. л.

◆ Принимать ванны из отвара травы душицы: 100 г травы на ведро воды. Параллельно принимать отвар багульника внутрь: 1 ст. л. травы на стакан кипятка, настоять 1 час, процедить, пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

◆ С первых дней постоянно купать ребенка на матрасике, набитом овсом, а когда ребенок станет постарше, купать в соленой воде, закапывать на пляже в горячий песок.

◆ Смешать 200 г корней девясила с таким же количеством корня лопуха, залить смесь 10 л кипятка, поставить на слабый огонь и греть 15 минут, настоять 1,5 часа, процедить. Использовать в качестве ванн.

◆ Смешать 400 г череды трехраздельной и 100 г цветов тысячелистника, залить 10 л кипятка, поставить на медленный огонь, греть на слабом огне 5 минут, настоять 1 час, процедить, использовать в качестве ванн.

◆ Смешать по 150 г корней аира болотного и корней крапивы, залить 10 л кипятка, греть на малом огне 10 минут, настоять 50 минут, процедить, использовать для ванн.

Теплые ванны делать за час до сна, через день добавляя в воду любой из травяных настоев, указанных выше.

КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ У ДЕТЕЙ

Пеленочный дерматит

Пеленочный дерматит, или подгузниковая сыпь, — раздражение кожных покровов в области заднего прохода, ягодиц, промежности у детей раннего возраста. Сыпь образуется в результате недостаточного ухода за кожей и неправильного использования подгузников. Во избежание заболевания необходимо соблюдать некоторые рекомендации:

— Регулярно после сна или перед кормлением оставляйте ребенка на 15–30 минут голеньким, без подгузников и пеленок. При этом температура в комнате должна быть не менее 21–23°.

— Следите за тем, как одет ваш ребенок. Не кутайте его, помните, что перегрев способствует развитию пеленочного дерматита.

— Используйте для обработки кожи малыша после ванны стерилизованное растительное масло (оливковое, подсолнечное, вазелиновое) или сухой крахмал.

Основным средством лечения и профилактики пеленочного дерматита являются кремы и мази, содержащие пантенол — витамин B_5. Широко применяются присыпки с оксидом цинка и тальком, а при сильном зуде кожи — антигистаминные препа-

раты. Накладывать мазь или крем следует только на чистую кожу!

Внимание! Не следует самостоятельно использовать мази, в том числе комбинированные, без предварительной консультации с врачом.

Помимо применения кремов и мазей делайте малышу лечебные ванночки. Делать их нужно 2–3 раза в день. Температура воды 37°.

◆ Залить стаканом кипятка 1 ст. л. цветков ромашки, череды или дубовой коры, настоять 1 час, перелить настой в тазик и развести водой до необходимой температуры. Пусть малыш посидит в воде 10–15 минут.

◆ Добавьте в воду для ванночки каплю лавандового масла и посадите туда малыша на 5–10 минут.

Пеленочный дерматит при правильном уходе проходит за 2–3 дня.

Дерматомикозы

Дерматомикозы — красные или коричневые высыпания в виде пятен на волосистой части головы, туловища, в паху, на стопах ног. Эта инфекция вызывается грибками. Дерматомикоз заразен и обычно передается через контакт с больным человеком или животным, через предметы, постельное белье. Заболевание не представляет опасности, эффективно лечение противогрибковыми препаратами, которые назначает врач.

◆ При сухой коже на голове или руках ребенка 1 раз в месяц смазывать ему голову касторовым маслом за сутки до мытья. Масло втирать в волосистую часть головы кончиками пальцев и надеть на ночь косынку. Вместо касторового масла можно пользоваться репейным, приготовив его следующим образом: 100 г сухого корня лопуха паутинистого перемолоть в кофемолке, залить 300 г рафинированного подсолнечного масла и настоять 10 дней в темном месте.

Витилиго

Витилиго — заболевание кожи, характеризующееся исчезновением на отдельных ее участках пигмента меланина и появлением белых пятен различной величины и формы.

◆ 1–2 раза в день смазывать белые пятна соком корней пастернака, параллельно получая ультрафиолетовое облучение.

Можно растереть до получения кашицы цветы пастернака, после чего 2 ст. л. этой кашицы смешать со 100 г вытопленного нутряного свиного сала и томить на медленном огне 2,5 часа. Этой мазью смазывать пятна 1–2 раза в день.

Рожистое воспаление

Нельзя делать согревающие компрессы, холодные примочки, смазывать спиртом, ихтиоловой мазью. Следует соблюдать фруктово-овощную диету.

◆ Размять свежий лист лопуха, смешать со сметаной и прикладывать к пораженным местам.

◆ Взять листья мать-и-мачехи и цветки ромашки аптечной 1:1, хорошо размять с медом и смазывать пораженные места. Можно принимать внутрь по 1 ч. л. 3 раза в день.

◆ Из свежей травы тысячелистника и несоленого сливочного масла 1:1 приготовить мазь, смазывать пораженные места.

Лишай опоясывающий

Лишай опоясывающий (опоясывающий герпес) вызывается вирусом. У детей до 10 лет это заболевание практически не встречается.

◆ Купание — одно из лучших средств лечения лишая. Лучше всего для этого подходят сернистая или соленая вода или морская пена.

◆ Смазывайте лишай маслом горького миндаля.

◆ Смазывайте пораженные места 1–2 раза в день хлебом, смешанным с водой и солью, или делайте компресс из этой смеси.

◆ При лишаях и чесотке смазывайте пораженные места отваром или травой мяты перечной.

◆ При лишаях и угрях 1–2 раза в день смазывать пораженные места соком плодов калины или соком ягод земляники.

◆ 1–2 раза в день энергично втирать в пораженные места ржаную муку, несколько раз хорошо просеянную через капроновую ткань.

◆ Хорошо помогает компресс из настоянных в течение 15 минут в кипятке листьев лопуха, поставленный на ночь.

◆ Компрессы или протирания 1–2 раза в день настоем травы бессмертника: 1–2 ст. л. травы заварить стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час.

◆ Рекомендуется 1–2 раза в день протирать пораженные места отваром гречневой крупы: варить 1 ст. л. гречки в 2 стаканах воды как кашу.

Лишай стригущий

Лишай стригущий (трихофития) — заразное грибковое заболевание, поражающее волосы, кожу, ногти.

◆ За 30 минут до мытья головы втирать в голову настой ромашки: 1/2 ст. л. цветков ромашки заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут.

◆ Втирать в голову отвар из лепестков ромашки и травы крапивы в соотношении 1:1 за 30 минут до мытья головы. 1 ст. л. смеси залить 300 мл кипятка, кипятить 3 минуты на слабом огне, настоять 1 час, процедить.

◆ Смазывать пораженные места слизью или соком подорожника большого или соком портулака огородного.

◆ 1–2 раза в день натирать пораженные места разрезанным пополам кишмишем, изюмом.

Псориаз (чешуйчатый лишай)

Псориаз — часто встречающееся незаразное заболевание, трудно поддающееся лечению. Перед началом лечения нужно очистить кишечник, оздоровить кожу стоп, залечить зубы. Соблюдать диету: отказаться от острой и жирной пищи, использовать в питании ребенка больше овощей и фруктов.

◆ Пораженные места смазывать первые два месяца мазью (1 кг чистого солидола, 2 ст. л. меда, 1 тюбик детского крема). Одновременно 2 месяца пить настойку аралии маньчжурской по 15 капель 3 раза в день с перерывами в 10 дней. Вторые два месяца применять ту же мазь, но на 1 кг солидола добавить 3 ст. л. измельченной травы чистотела. В это время пить настойку элеутерокока по 15 капель 2 раза в день. Через каждые 20 дней перерыв 10 дней. В конце первого месяца лечения начинать принимать сок чистотела внутрь от 1 до 20 капель с небольшим количеством молока, прибавляя по 1 капле ежедневно, затем в обратном порядке — с 20 до 1 капли, уменьшая по капле ежедневно. При лечении детей проконсультируйтесь с врачом. Нельзя пить чистотел при заболевании печени. Когда начнется заживление и появится шелушение кожи, делать примочки напаром из подмаренника настоящего, после чего смазывать зверобойным маслом.

Внимание! Чистотел можно принимать детям только с 7 лет.

◆ Взять 20 свежих куриных яиц, варить в течение 15 минут после закипания, вынуть из них желтки и размять их. Затем поджарить желтки на чистой сковороде без масла на слабом огне, постоянно помешивая, в течение 45 минут. Из полученной массы выдавить масло (получается почти 1/2 стакана) через марлю, смазывать этим маслом пораженные места 1–2 раза в день.

◆ Приготовить мазь из 6 г яичного желтка, 3 г меда, 1/2 ч. л. порошка травы чистотела, 80 г очищенного солидола, 5 г детского крема, смазывать пораженные участки кожи 2–3 раза в день.

◆ Сжечь концевые ветки шиповника, из полученной золы и детского крема 1:1 приготовить мазь, смазывать пораженные места 2–3 раза в день.

◆ Пораженные места тщательно протирать спиртом, затем смазывать соком грыжника.

Экзема

Экзема — хроническое заболевание кожи аллергической природы. Чаще всего экзема развивается при расстройствах нервной и эндокринной систем или при наличии очагов хронической инфекции (тонзиллита, гайморита и т. п.) Экзема у детей представляет собой заболевание кожи, характеризующееся сухой зудящей красной сыпью, которая при расчесывании приводит к инфицированию и мокнет, и тогда требуется лечение мазями, содержащими антибиотики.

◆ При лечении любого хронического заболевания кожи необходимо ежедневно употреблять в пищу корень солодки величиной с фасолину 1 раз в день и траву чистец (применять внутрь в виде настоя и наружно в виде примочек).

◆ Смазывать пораженные места яичным маслом, маслом шиповника, персиковым, облепиховым.

◆ Делать лекарственные повязки из кашицы свежей капусты, смешанной с яичным белком, накладывать повязки 1–2 раза в день.

◆ При мокнущей экземе делать припарки из листьев капусты, сваренных в молоке и смешанных с отрубями. Делать припарки 1–2 раза в день.

◆ Пить с небольшим количеством молока сок чистотела (только с 7 лет) от 1 до 15 капель, прибавляя по 1 капле ежедневно, затем уменьшая с 15 до 1 капли. Порошок из травы чистотела смешать с растительным маслом и смазывать пораженные места. Чистотел противопоказан при болезнях печени.

◆ Измельченную зелень щавеля любого смешать со сметаной или несоленым сливочным маслом и смазывать пораженные места.

◆ Положить в стеклянную банку свежее куриное яйцо, залить его 50 г уксусной эссенции, закрыть крышкой и поставить на сутки в темное прохладное место. Затем добавить 1 ст. л. несоленого свиного смальца, тщательно все перемешать и настоять 9 дней в темном месте, регулярно помешивая. Этим составом нужно 1–2 раза в день смазывать больные места, предварительно вымыв их и тщательно вытерев.

◆ При экземах и рожистом воспалении взять сырую фасоль, размять в порошок и посыпать пораженные участки тела.

◆ Смазывать пораженные участки кожи живицей сосны, пихты, ели 1–2 раза в день.

◆ При пузырьковой экземе делать на ночь ванны из отвара смеси коры ивы и почек березы (1:1): 2 горсти смеси залить 5 л воды, варить 15–20 минут.

◆ Взять по 1 ст. л. корней лопуха и одуванчика, залить на ночь 3 стаканами воды, утром кипятить на водяной бане 5 минут, пить по 1/3 стакана 3 раза в день при экземе.

◆ Очищенный сырой картофель натереть на мелкой терке. К 100 г картофельной кашицы добавить 1 ч. л. меда, все перемешать. Смесь нанести на марлевую салфетку слоем не менее 1 см, приложить к пораженному участку и закрепить бинтом. Через 2 часа повязку снять, стереть оставшуюся на коже смесь сухой тряпочкой. Накладывать повязки 1–2 раза в день.

◆ Больного экземой рекомендуется обтирать на ночь отваром из букета лесных цветов.

◆ Смазывать больные места 1–2 раза в день тампоном, смоченным в смеси 1:1 из 50–100 мл растительного масла и столового уксуса (не эссенции).

◆ При мокрой экземе испечь в духовке 3 грецких ореха в скорлупе, пока они не приобретут темно-коричневый цвет. Когда орехи остынут, тщательно их истолочь вместе со скорлупой, добавить 1 ч. л. рыбьего жира и смазывать больные места 1–2 раза в день.

◆ Для лечения разных видов экземы парить в течение 20–30 минут больные места крепким настоем тысячелистника и принимать настой внутрь. 2 ст. л. цветков тысячелистника заварить стаканом кипятка, настоять 40 минут, процедить. Для употребления внутрь пить по 2 ст. л. 3 раза в день.

◆ Спелую свежую ягоду земляники или клубники размять и прикладывать под повязку на пораженные места.

◆ Мазать больные участки маслом, которое образуется весной в семенах вяза.

◆ Регулярно делать ванны с добавлением свежих или сухих листьев черной смородины.

◆ Накладывать на пораженные места компресс из клюквенного сока.

Фурункулез

Фурункул — острое гнойно-некротическое воспаление волосяного мешочка и связанной с ним сальной железы с окружающей ее клетчаткой, обусловленное бактериями — стафилококками. Появлению фурункула способствуют плохое пищеварение и чрезмерные физические нагрузки при переполненном желудке.

◆ Взять поровну пшеничной муки и нутряного свиного сала, жарить муку на сале 10 минут, затем добавить молока, кипятить до тех пор, пока состав не станет похожим на пасту. Намазать пасту толстым слоем на больное место, завязать бинтом. Через 3–4 процедуры больной чувствует облегчение.

◆ Созреванию фурункулов способствует пластырь с соком инжира, с медом, жеваной пшеницей, изюмом или инжиром, смешанным с горчицей.

◆ Верхняя пленка бересты или верхняя (желтая) пленка коры ветвей сосны хорошо вытягивает гной при фурункулах. Пленку обдать кипятком, приложить к фурункулу и перевязать бинтом.

◆ Прикладывать к больным местам на ночь листья лопуха, отваренные в молоке.

◆ Испечь среднего размера луковицу, разрезать и привязать разрезом к фурункулу. Менять повязку каждые 4 часа.

◆ Ржаную муку смешать с медом до консистенции мокрой глины, приложить лепешку из этой смеси к фурункулу, покрыть сверху кусочком компрессной бумаги и завязать. Такую процедуру лучше делать на ночь, можно и днем, если менять повязку с лепешкой каждые 5 часов.

◆ Хорошо посолить и тщательно разжевать ржаной хлеб, положить на ночь на фурункул и перевязать.

◆ Разрезанный лист алоэ прибинтовать к пораженному участку и менять его по мере высыхания.

Нарывы

Нарыв развивается при попадании в организм гноеродных микробов, проникающих через поврежденные участки кожи и слизистых оболочек.

◆ Половину луковицы, сваренной в молоке, прикладывать к нарыву.

◆ Разжеванное ядро грецкого ореха прикладывать к нарыву.

◆ Для быстрейшего созревания нарыва прикладывать к больному месту на ночь мякиш пшеничного хлеба, смоченный в молоке.

◆ Принимать свежий сок тысячелистника с медом (по вкусу) по 3 ч. л. в день.

◆ Растереть листья подорожника с солью, свечным воском, разжеванным мякишем черного хлеба. Приложить эту смесь к больному месту, туго перевязать бинтом.

◆ При нарыве, когда опухают пальцы рук, прикладывать к больным местам листья подорожника, смазанные сметаной.

◆ Прикладывать мед, смешанный с мукой.

◆ При нарыве на пальце зажечь восковую свечку и, когда воск начнет таять, полить им больное место несколько раз.

◆ При нарыве на пальцах приложить к нему кусочек чайного гриба под компресс. Компресс делать с применением пергаментной бумаги, но не полиэтилена, потому что к больному месту должен поступать воздух.

Дополнительные рецепты к главе «Заболевания кожи»

◆ Грибок на пальцах ног. Толченую мяту смешать с солью и класть между пальцами ног примерно на час. Проводить процедуры каждый вечер до исчезновения грибка.

◆ Кожный зуд. В большом количестве воды варить 1 кг ячменя. Больного обливать этим отваром.

◆ Детская круговая плешивость. Один пучок растения живучка ползучая варить 10–15 минут в 1/2 л пшеничной водки. Несколько раз в день ватным тампоном протирать больные места.

24 – 4862

Через неделю отварить корни клевера и мыть голову отваром этих корней три вечера подряд.

◆ Сыпь на теле. Больного обливать отваром дубовой коры. При хронической сыпи нужно сварить рожь и пить отвар несколько раз в день по 1/2 стакана. Новорожденных и грудных детей купать в отваре повилики при сыпи 1–2 раза в день.

◆ При появлении на спине ребенка волос, похожих на щетину, нужно взять древесную золу и мокрыми руками распределить ее по спине ребенка. Повторять, пока не пропадут волосы. Этим же способом очищается и лицо, если волосы появляются на нем.

◆ Заусенцы на руках. Подержать руки в отваре свежей трески 2–3 раза.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ У ДЕТЕЙ

Острое воспаление почек

Острое воспаление почек (**нефрит**) — инфекционное заболевание. Причины: перенесенное острое заболевание (грипп, ОРЗ, ангина и т. д.), хронический очаг инфекции (больные зубы, хронический тонзиллит). Воспаление почек развивается обычно через 10–20 дней после перенесенного заболевания, всегда поражаются обе почки. Если ребенку поставили диагноз «нефрит», больного нужно госпитализировать. Важное значение имеет соблюдение диеты, предписанной врачом. При домашнем лечении рекомендуется завести тетрадь, в которую ежедневно записывать принятые в течение дня лекарства, температуру, жалобы ребенка, рацион питания. Один раз в неделю измеряйте суточное количество мочи и раз в неделю утром натощак — вес ребенка. Больные дети должны находиться на специальной диете не менее года. Вся пища — с ограничением соли. Не употреблять соленую рыбу, соленое мясо (солонину), соленые грибы и огурцы. Не разрешается и ржаной хлеб из-за высокого содержания соли. Исключаются консервы, копчености, маринованная пища, жареный лук. Запрещены специи: хрен, уксус, горчица, перец, петрушка. Из сладкого нельзя употреблять шоколад, какао, торты, пирожные. Можно — мед, мармелад, зефир, пастилу, карамель, марципан, соевые батон-

чики, оладьи, сладкие булочки, компоты, варенье. Из молочных продуктов нельзя употреблять сыр. Мясные и рыбные супы, соусы нужно исключить из рациона. Мясо и рыбу лучше давать в вареном виде. Очень полезны блюда из овощей, салаты из сырых овощей с растительным маслом. Из овощей предпочтительнее давать ребенку капусту, картофель свеклу, морковь, помидоры, огурцы, тыкву. Фрукты желательно употреблять те, которые произрастают в местности, где проживает ребенок, из южных плодов — арбузы и дыни. Полезно пить чай из плодов шиповника, обыкновенной или черноплодной рябины, черной смородины. Чай давать 2–3 раза в день перед едой, дошкольнику по 1/4 стакана, ребенку школьного возраста по 1/2 стакана за один прием. Объем жидкости, поступающий в организм с питьем и пищей, у дошкольника должен составлять 1 литр, у школьника до 1,5 литра за сутки. Рекомендуются соки (только натуральные!): яблочный, виноградный, сливовый. Запрещены кофе, какао, пепси-кола, мандариновый и апельсиновый соки. Остерегайтесь переохлаждения, переутомления, больших физических нагрузок. Ребенок должен хорошо высыпаться, поэтому укладывайте его спать вовремя. Лучше, если ребенок носит хлопчатобумажное белье, одевайте ребенка по погоде. Выводить ребенка на прогулку можно только с разрешения врача, время прогулок увеличивать постепенно с 15 до 30 минут. Выполняйте все рекомендации врача. Болезнь может вновь обостриться и перейти в хроническую форму.

При воспалении почки и почечной лоханки (пиелонефрите) придерживаться таких же рекомендаций, как при нефрите, с небольшой разнице в диете: нужно реже употреблять капусту, редис, огурцы, салат, мучные и крупяные изделия.

◆ При больных почках. Гончарную глину залить яблочным уксусом и тщательно размешать, смесь намазать на полотно и компресс из этой смеси поставить вечером на область почек.

◆ При воспалении почек пить в течение недели чай из вареных тыквенных семечек.

◆ При больных почках взять крупный корень ежевики залить 5 л воды, варить до тех пор, пока вода не испарится наполовину. Пить 3 раза в день по 100 мл.

Цистит

Острое воспаление мочевого пузыря (цистит) — воспалительные изменения в слизистой оболочке пузыря под воздей-

ствием микробов или вируса. Чаще воспаление встречается у девочек. Возникновению заболевания способствует переохлаждение (мокрые ноги, сидение на холодной, влажной земле и т. п.). Развивается заболевание внезапно, ребенок начинает часто мочиться, мочеиспускание болезненное. Появляются болезненные позывы к мочеиспусканию, при этом мочи за один раз выделяется мало. Наличие воспаления подтверждается анализом мочи. Ребенка необходимо уложить в постель, важно, чтобы ноги и нижняя часть тела ребенка находились в тепле. На область мочевого пузыря рекомендуется класть теплую грелку. Давать ребенку теплое обильное питье. Рекомендуется чай из лекарственных трав — толокнянки, шиповника, малины, брусники, черной смородины. Не давайте ребенку жареную, острую, тяжело перевариваемую пищу (консервы, горох, бобовые, халву, орехи, перец, горчицу и др.), мясные супы. Разрешаются кисели, компоты, каши, яйца, постное мясо. Врач может назначить ребенку и медикаментозное лечение. При хорошем уходе и лечении острый цистит проходит в течение 5–7 дней.

◆ При болезнях мочевого пузыря — пить как чай отвар из собранных в мае березовых почек и березовой коры, взятых поровну.

Ночное недержание мочи

У детей (особенно мальчиков) 4–12 лет достаточно часто наблюдается ночное недержание мочи. Непроизвольное мочеиспускание может возникать 1–4 раза за ночь. Дети, как правило, этого не ощущают и продолжают спать в мокрой постели. Ночное недержание мочи можно считать заболеванием с четырехлетнего возраста, если ребенок мочится в постель чаще, чем один раз в месяц. Причины энуреза различны: нервные расстройства, наследственная предрасположенность, дефекты мочевого пузыря и т. д. Во всех случаях заболевания нужно обратиться к врачу для выяснения причин.

Часто от недуга помогает избавиться правильный режим, воспитание и умелое обращение с ребенком. Не забывайте, что ребенок мочится в постель не специально, поэтому не ругайте его за это, ни в коем случае не наказывайте, не стыдите ребенка. Одни дети мочатся около полуночи, другие — ближе к утру. В первом случае старайтесь после обеда не давать ребенку фрукты (если ребенок съест яблоко после обеда, он ночью намочит постель), фруктовые соки, сладкие напитки, ограничьте

употребление растительного масла. В данном случае полезным блюдом считается корень репейника и морковка, мелко нарезанные и приправленные небольшим количеством кунжутного масла и соусом тамари. Старайтесь давать это блюдо каждый день понемногу. Введите в рацион ежедневно гречневую кашу. Если ребенок мочится ближе к утру, давайте ему слегка обваренные овощи, пусть ест хрустящие овощи и очень мало соли. После обеда ему можно дать печеное яблоко или немного теплого яблочного сока. Гречневую кашу следует ограничить.

Приобщайте ребенка к физкультуре и спорту, отвлекайте его от сидения у телевизора. Старайтесь не давать с 17 часов ребенку жидкости, кроме рекомендованных чаев, за 30 минут до сна дайте ему кусочек хлеба с солью, и так в течение 40 дней. Приучайте ребенка спать на боку (недержание мочи происходит в положении лежа на спине). Обвяжите своего ребенка перед сном полотенцем так, чтобы жесткий узел оказался на спине. Он будет мешать ребенку занять положение лежа на спине.

◆ При непроизвольном мочеиспускании приготовить смесь: ягод брусники — 1 ст. л., листьев брусники — 1 ст. л., травы зверобоя — 1 ст. л. Смесь кипятить 10 минут в 3 стаканах воды, настоять 1 час, процедить, принимать по 1/2 стакана 5 раз в день.

◆ Для укрепления организма ребенку 8 лет и старше нужно ходить в холодной воде по икры в течение 3–5 минут, после чего бегать по комнате или на улице. Эти процедуры следует повторять не менее недели. Руки необходимо ежедневно держать по 2 минуты в холодной воде. Желательно пить одновременно с этими процедурами настой тысячелистника: 1/2 стакана утром и вечером.

◆ Для укрепления организма пить кисель или настой из сушеных плодов черники.

◆ Заварить 1 стаканом кипятка 10–15 листьев подорожника, настоять 20 минут, процедить, пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

◆ Заварить стаканом кипятка 2 ст. л. травы зверобоя, кипятить на слабом огне, охладить, процедить, пить по 1/2–1 стакану холодного настоя на ночь.

◆ Рекомендуется заварить и пить как чай смесь двух трав — зверобоя и золототысячника, взятых в равных пропорциях. При этом из пищи необходимо исключить спелый виноград, арбузы, сельдерей, спаржу.

◆ Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. семян укропа, настоять в теплом месте (лучше в термосе, не менее трех часов.

Смесь выпить в один прием. Хорошо излечивает недержание мочи.

◆ Пить без особой нормы водный настой или чай из сухой травы шалфея. Настой готовить из 50 г травы на 1 л кипятка, настоять 1 час, процедить.

Если у ребенка плохо отходит моча, ему необходимо есть больше арбузов, дыни, свежую капусту, пить клюквенный морс, настой листьев и ягод земляники, грушевый сок, отвар ягод крыжовника. Давать настой травы укропа или корня петрушки: взять 100 г травы укропа или корня петрушки на 1 л кипятка, настоять 1 час, процедить, пить по 1/3 стакана 3 раза в день в течение 2 недель.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ У ДЕТЕЙ

Конъюнктивит

Конъюнктивит — инфекция прозрачной наружной оболочки, которая покрывает поверхность глазного яблока и внутреннюю поверхность век. Симптомы: покраснение склеры, слезливость, выделения из глаз, которые вызывают склеивание ресниц, особенно по ночам. До прихода врача следует изолировать ребенка от других детей, промыть глаза ребенка слабым раствором борной кислоты. Если гноится один глаз, нужно оберегать от заболевания второй глаз. Для этого маленького ребенка нужно укладывать спать на сторону больного глаза, чтобы гной не попадал во второй, здоровый, глаз. Если врач прописал капли, их закапывают в глаза из отдельной пипетки для глаз, оттягивая веко пальцем вниз.

Для профилактики и лечения конъюнктивита в домашних условиях выполняйте следующие рекомендации:

◆ Промывать глаза солевым раствором (если веки очень слиплись от гноя, то до промывания их следует смочить теплой водой, веки нужно раздвигать только тогда, когда они сами разойдутся). Взять 1 ч. л. соли на чашку воды, затем вытереть каждый глаз отдельно чистым ватным тампоном, проводя им от внутреннего уголка глаза к внешнему. Не разрешайте ребенку тереть глаза: это усилит раздражение и приведет к распространению инфекции.

◆ Для новорожденных и грудничков. Закапывать или промывать глаза свежим женским молоком.

- Промывать глаза крепким раствором теплого чая.
- Промывать глаза 2-процентным раствором борной кислоты.

Гигиена зрения

Основные требования к гигиене зрения: достаточно равномерное освещение при чтении. Читать нужно у окна или при лампе 40–60 ватт, крупный и четкий, легко разбираемый на расстоянии 35–40 см шрифт. Важно удобное расположение книги по отношению к глазам (желательно перпендикулярно линии взгляда). Оптимальная длина строки — 10–15 см. Более длинные или короткие строчки хуже воспринимаются детским взглядом. Ребенок до 7–8 лет не должен проводить за книгой более 1 часа подряд. Нельзя читать в транспорте и лежа. Не разрешайте детям смотреть телевизор и одновременно делать домашнее задание. Для хорошего зрения необходим кислород, поэтому позаботьтесь о вентиляции. Особенно зимой, когда комната становится практически закупоренной.

Правила просмотра телевизора детьми:

1. Сидеть прямо перед экраном, а не сбоку, не наклонять голову, не запрокидывать ее.
2. Смотреть на экран прямо, часто моргать.
3. Не следует смотреть в одну точку, пусть глаза путешествуют по всему экрану. Если действие на экране разворачивается медленно, нужно мягко закрыть глаза, дать им отдохнуть.
4. Ограничить просмотр телевизора по времени. Телевизор разрушает здоровье (детям нужно как можно больше двигаться, а не валяться на диване. От долгого просмотра телевизионных передач страдает зрение. Неокрепшая детская психика не в состоянии выдержать того количества впечатлений, которое обрушивается на нее с экрана). Телевизор снижает нравственность, он становится главным воспитателем подрастающего поколения. Для детей нет недоступных каналов. Если низшие потребности сформировались к подростковому возрасту, то высшие уже не формируются — это закон! Телевизор отупляет, обманывает.

Что делать, если вы заметили, что ваши дети часами прикованы к телевизору в ущерб всем другим делам?

- Прежде всего убедитесь, не являетесь ли вы дурным примером для них? Трудно отучить детей от телевизора, будучи поклонником сериалов.

◆ Проводите с детьми больше времени: играйте, ходите на прогулки, помогайте выполнять им домашние задания, вместе читайте книги и т. д.

◆ Выбирайте вместе телепередачи для просмотра, вместе смотрите и обсуждайте их.

◆ Не используйте разрешение смотреть телевизор как награду. Иначе у детей войдет в привычку выполнять за вознаграждение те вещи, которые они должны делать просто так.

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ НЕКОТОРЫХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ И СБОРОВ

Отрицательные явления, возникающие при применении лекарственных растений или препаратов из них, принято называть побочными действиями.

Побочные действия, возникающие при длительном применении, при передозировке или при индивидуальной чувствительности к тому или иному растению, постепенно исчезают при уменьшении дозировки или отмене лечения препаратами из данного лекарственного сырья.

Авран лекарственный

Препараты *аврана* могут вызвать неудержимую рвоту.

Адонис весенний

Адонис весенний может вызывать диспепсические явления.

Аир болотный

При приеме *аира болотного* может наблюдаться частый стул.

Алоэ древовидное

Угнетение перистальтики, возможны воспаления толстого кишечника, прилив крови к органам малого таза. Настойка *алоэ* противопоказана при беременности.

Багульник болотный

Передозировка *багульника* может вызвать возбуждение, а в тяжелых случаях угнетение центральной нервной системы. Багульник противопоказан беременным. Прием багульника может вызвать воспаление слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта.

Белена черная

Прием настоев, отваров листьев *белены* противопоказан при глаукоме, пароксимальной тахикардии, мерцательной аритмии,

экстрасистолиях, неврозах, психозах, галлюцинациях, гипертонической болезни, эпилепсии, гипоацидном гастрите, язвенной болезни желудка с пониженной кислотностью желудочного сока, запорах, слабости родовой деятельности.

При передозировке возможно отравление, которое проявляется крайне выраженным психическим и двигательным возбуждением. Осложнения могут появиться со стороны любых органов и систем. При появлении нервных симптомов передозировки нужно применить то же лечение, что и при передозировке атропина: высокие дозы седативных (настойку валерианы или пустырника), снотворных (ноксирон, димедрол, фенобарбитал), транквилизирующих (триоксазин, реланиум) и нейролептических (аминазин) средств. Их назначают в дозе, в 2–3 раза превышающей обычную разовую дозу, многократно на протяжении нескольких первых часов оказания экстренной помощи вплоть до стойкого сужения зрачков пострадавшего и появления их реакции на свет.

Березовый гриб чага

При длительном применении препаратов *чаги* у некоторых больных наблюдается повышенная возбудимость вегетативной нервной системы. Эти явления постепенно исчезают при уменьшении дозировки или отмене препарата. Глюкоза и пенициллин являются антагонистами чаги, поэтому их не следует назначать одновременно с препаратами чаги. При лечении чагой назначается молочно-растительная диета; прием мяса и жиров сведен до минимума. Из рациона питания полностью исключаются колбасы, консервы, острые приправы.

Бессмертник песчаный

Возможно повышение артериального давления; при длительном применении возможны застойные явления в печени.

Болиголов

Препараты *болиголова* нельзя применять внутрь — это крайне опасно для жизни.

Боярышник

Вытяжки *боярышника* противопоказаны при гипотонии и коллапсе. После приема вытяжек могут появиться вялость, сонливость, депрессия, головная боль. Устранить их можно, употребив 1–2 чашки крепкого чая или кофе.

Валериана лекарственная

Препараты *валерианы* противопоказаны при депрессивных состояниях и тяжелых формах гломерулонефрита. При длительном применении — угнетение деятельности внутренних органов, головная боль, тошнота, возбуждение, нарушение деятельности сердца, снижение работоспособности. При необходимости быстрого устранения симптомов передозировки валерианы надо выпить 1–2 чашки крепкого чая или кофе.

Горицвет весенний

Препараты *горицвета* могут вызывать диспепсические явления. Их не рекомендуют назначать при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастритах и энтероколитах. Настой травы *горицвета* весеннего противопоказан лицам, страдающим блокадой сердечной проводимости и депрессией. При передозировке настоя возможны излишняя сонливость, снижение умственной и физической работоспособности. Для устранения этих симптомов достаточно выпить 1–2 чашки крепкого чая или кофе.

Гранат

Раздражение слизистой оболочки желудка, разрушение зубной эмали, головокружение, слабость, ухудшение зрения, судороги.

Девясил высокий

Может вызвать дерматит. Прием отвара *девясила* внутрь противопоказан беременным.

Донник лекарственный

Прием настоя противопоказан при повышенной кровоточивости десен, частых носовых кровотечениях, кровотечении из геморроидальных узлов, обильных менструальных и других кровотечениях, поскольку способен увеличить кровопотерю и привести к малокровию. При приеме *донника* возможны изменения в почках, тошнота, рвота, сонливость, головокружение, головные боли.

Дурман

Прием настоя листьев *дурмана* внутрь противопоказан при запорах, неврозах, глаукоме, пароксизмальной тахикардии и мерцательной аритмии, гипоацидном гастрите и язвенной болез-

ни желудка с пониженной кислотностью. При передозировке возможно отравление, которое сначала проявляется в виде опьянения, а затем — сна, переходящего в паралич нервной системы и жизненно важных органов. При появлении первых симптомов передозировки нужно промыть желудок несколькими литрами воды с 20–30 г угля активированного, а после этого принять внутрь 20–25 г сернокислой магнезии.

Душица обыкновенная

Настой *душицы* не рекомендуется принимать внутрь при беременности, депрессии и гипотонии.

Живокость (дельфиниум)

Прием препаратов из этого растения очень опасен, так как возможны полное обездвижение тела и остановка дыхания. Может развиться коллапс. Поэтому прием препаратов *живокости* противопоказан при миастении, параличах и парезах скелетных мышц, а также при гипотонии. Курсовой прием препаратов внутрь противопоказан при нарушениях функции печени и почек.

Спасти человека при отравлении препаратами живокости можно, переведя его на искусственное дыхание либо применяя антагонисты курареподобных препаратов — лекарства из группы прозерина. Дома можно воспользоваться аэрозолем карбофоса или дихлофоса в виде ингаляций. Антагонисты курареподобных препаратов ядовиты, поэтому применять их следует очень осторожно. Лучше, если помощь при отравлении окажет врач.

Женьшень обыкновенный

Может вызывать бессонницу, головные и сердечные боли.

Жостер слабительный

Иногда вызывает раздражение слизистой оболочки пищеварительного тракта.

Зверобой продырявленный

При длительном применении возможно сужение кровеносных сосудов и повышение артериального давления. Возможны фотодерматиты: трава зверобоя повышает чувствительность кожи к солнечным лучам, поэтому могут возникнуть солнечные ожоги у людей, гиперчувствительных к солнечным лучам, — как правило, альбиносов, белокурых и рыжих. Поэтому им нежелательно принимать *зверобой* летом, если они собираются загорать. И

наоборот, смуглые, хорошо переносящие солнце люди могут неплохо загореть не только в солнечную, но и в пасмурную погоду, если будут принимать внутрь или наносить на кожу масло зверобоя.

Земляника лесная

Может вызвать крапивницу.

Золототысячник

При передозировке может наступить расстройство пищеварения.

Клюква болотная

Ягоды и вытяжки *клюквы* нежелательно принимать в лечебных дозах в начальный период беременности. Ягоды клюквы могут осложнить течение некоторых форм язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Крапива двудомная

Вызывает повышенную свертываемость крови.

Крушина ольховидная (крушина ломкая)

При передозировке препаратов коры *крушины ольховидной* могут возникнуть коликообразные боли в животе, ощущение дискомфорта.

Кубышка желтая

Возможно местное раздражающее действие.

Кукурузные рыльца

Повышенная свертываемость крови.

Ламинария сахаристая (морская капуста)

При длительном применении возможен остеопороз.

Ландыш

Передозировка препаратов *ландыша* может вызвать тошноту, рвоту, диарею, аритмии разного вида. Кроме того, может наступить мышечная слабость, могут появиться головная боль, аллергические высыпания на коже, нарушения зрения и цветового восприятия.

Лен обыкновенный

Диспепсические явления.

Лимонник китайский

При передозировке — перевозбуждение нервной и сердечно-сосудистой систем.

Липа сердцевидная

Любые потогонные средства, включая *липовый цвет*, не рекомендуется принимать перед выходом на улицу.

Лук репчатый

При употреблении в большом количестве возможны нарушения сердечно-сосудистой системы.

Малина обыкновенная

Лекарства из *малины* относительно противопоказаны при воспалительных заболеваниях почек. Прием ягод малины и сока может вызывать аллергию кожи и слизистых оболочек, особенно у детей. После отмены препаратов малины диатез у детей проходит самостоятельно.

Можжевельник

При применении галеновых препаратов (настоев, отваров) наблюдается раздражение почечной паренхимы. Их применение противопоказано при острых воспалительных заболеваниях почек (нефриты, нефрозо-нефриты).

Мята перечная

Препараты *мяты* и *ментола* противопоказаны при индивидуальной непереносимости, а также при депрессиях, вялости, апатии, сонливости. Они противопоказаны при всех состояниях, когда седативное действие на центральную нервную систему нежелательно (например, при ночном недержании мочи и т. д.). Препараты из мяты снижают способность к деторождению.

Орех грецкий

Головные боли, спазмы сосудов головного мозга и передней части головы.

Очиток едкий

Контактный и аллергический дерматит.

Папоротник мужской

Тошнота, рвота, головокружение, головная боль, понос; ослабление сердечной деятельности, дегенеративные изменения печени.

Пастернак посевной

Фотодерматит.

Пастушья сумка

Больным, страдающим тромбофлебитом или повышенной свертываемостью крови, прием препарата противопоказан.

Перец красный стручковый

Острые желудочно-кишечные расстройства.

Петрушка огородная

Противопоказана при беременности, нефрите, цистите.

Пижма обыкновенная

Тошнота, рвота, слабость.

Плаун-баранец

При приеме отвара *баранца* могут возникнуть боли в животе, обморок, коллапс и потеря сознания. Если появятся осложнения, надо придать человеку горизонтальное положение, приподняв на 10–15 см ноги, а к носу поднести ватку с нашатырным спиртом.

Подорожник большой

Препараты *подорожника большого* противопоказаны при гастритах с повышенной кислотностью и язвенной болезни желудка с повышенной кислотностью.

Полынь горькая

Продолжительное применение препаратов полыни может вызвать легкое отравление, в тяжелых случаях отравление может сопровождаться общетоксическими явлениями центрального характера с галлюцинациями и судорогами.

Почки березы

Противопоказаны при функциональной недостаточности почек, так как смолистые вещества, содержащиеся в почках березы, оказывают раздражающее действие на почечную ткань.

Ревень тангутский

Окрашивание мочи, молока, пота в желтый цвет. Колики в животе, усиление прилива крови к малому тазу. Развитие хронического воспалительного процесса в слизистой оболочке

кишечника. Возможно привыкание к слабительному действию растения.

Родиола розовая

Бессонница, головные боли, сердцебиение, повышенная раздражительность.

Рябина черноплодная

Противопоказана больным с повышенной свертываемостью крови, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при гастрите с повышенной секреторной активностью.

Свекла обыкновенная

Повышает свертываемость крови. При приеме свежего сока возможен спазм кровеносных сосудов.

Солодка голая

Повышение артериального давления, задержка жидкости в организме, развитие гинекомастии, гипотрихоз.

Спорынья

Спазм мускулатуры матки.

Ромашка аптечная

При приеме внутрь больших доз препаратов *ромашки* эфирное масло, содержащееся в цветках ромашки, вызывает головную боль, общую слабость.

Тимьян ползучий (чабрец) — дикорастущее растение. Тимьян обыкновенный — культивируемое растение

При передозировке препаратов *тимьяна* или при индивидуальной чувствительности больного может возникнуть тошнота. Препараты тимьяна противопоказаны при беременности, декомпенсации сердечной деятельности, болезнях печени, почек.

Толокнянка (медвежье ушко)

При приеме больших доз препаратов *толокнянки* могут наблюдаться обострение воспалительных процессов в мочевыводящей системе и развитие почечных симптомов в результате длительного раздражения почечных канальцев. Возможны тошнота, понос, рвота. Чтобы избежать побочного действия при длительном приеме толокнянки, ее целесообразно назначать в комплексе с другими растениями, обладающими противовос-

палительными и диуретическими свойствами, в виде сборов и чаев.

Тысячелистник обыкновенный

Головокружение, при длительном применении — кожные сыпи.

Фиалка трехцветная

При передозировке галеновых препаратов *фиалки трехцветной* могут возникнуть тошнота и рвота.

Хвощ полевой

Галеновые препараты (настои, отвары) *хвоща полевого* противопоказаны при нефритах и нефрозах, так как могут вызвать раздражение почечной ткани.

Хмель

При передозировке галеновых препаратов шишек *хмеля* могут возникнуть тошнота, рвота, боли в области живота, головная боль, чувство общей усталости и разбитости. Прием внутрь противопоказан при депрессии.

Хрен обыкновенный

При передозировке — тошнота, рвота, боли в области живота, головная боль, чувство общей усталости и разбитости.

Чемерица Лобеля

Даже при наружном применении — тяжелые (даже смертельные) отравления.

Черемша

Раздражение слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта.

Чеснок

Раздражение слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта.

Чистотел большой

При приеме внутрь *чистотел* может вызвать у больных отравление, тошноту, рвоту, в тяжелых случаях — паралич дыхательного центра. Препараты чистотела большого для наружного применения противопоказаны лицам, страдающим эпилепсией, бронхиальной астмой, стенокардией и при ряде неврологических синдромов.

Цмин песчаный (бессмертник песчаный)

Препараты *цмина* песчаного при длительном применении могут вызывать застойные явлении в печени.

Щавель конский

Препараты *щавеля конского* противопоказаны при болезнях почек.

Шиповник

Изменения зубной эмали.

Содержание

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ, ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ, ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, СЕЛЕЗЕНКИ

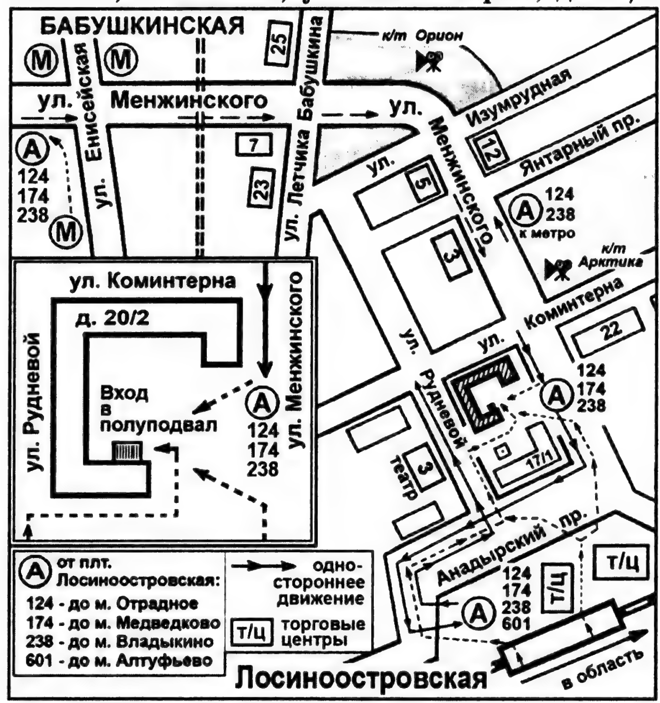
НАРУШЕНИЯ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

УРОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Православное братство
святого апостола Иоанна Богослова

Магазин православной книги Братства св. ап. Иоанна Богослова, один из старейших в Москве, переехал на новый адрес:

129327, г. Москва, ул. Коминтерна, д. 20/2



Проезд:

— **ст. м. «Бабушкинская»** (последний вагон, выход направо), авт. № 124, 174 и 238 до остановки «Кинотеатр "Арктика"» или от метро 15 минут пешком по ул. Менжинского;

— электричкой с Ярославского вокзала до платформы **«Лосиноостровская»**, далее 2 мин. пешком;

— **ст. м. «Медведково»**, авт. № 601 до остановки «плт. "Лосиноостровская"».

Работаем ежедневно (кроме суббот, воскресений и двунадесятых праздников) с 10 до 18 часов без перерыва на обед, по предпразничным дням с 10 до 17 часов.

Телефон/факс: 184-31-92, диспетчер 746-55-34

375

БОЖЬЯ АПТЕКА.
Лечение дарами природы.
М. 2006.
Автор-составитель Киянова И. В.



В серии «Божья аптека» вышли в свет отдельными брошюрами:

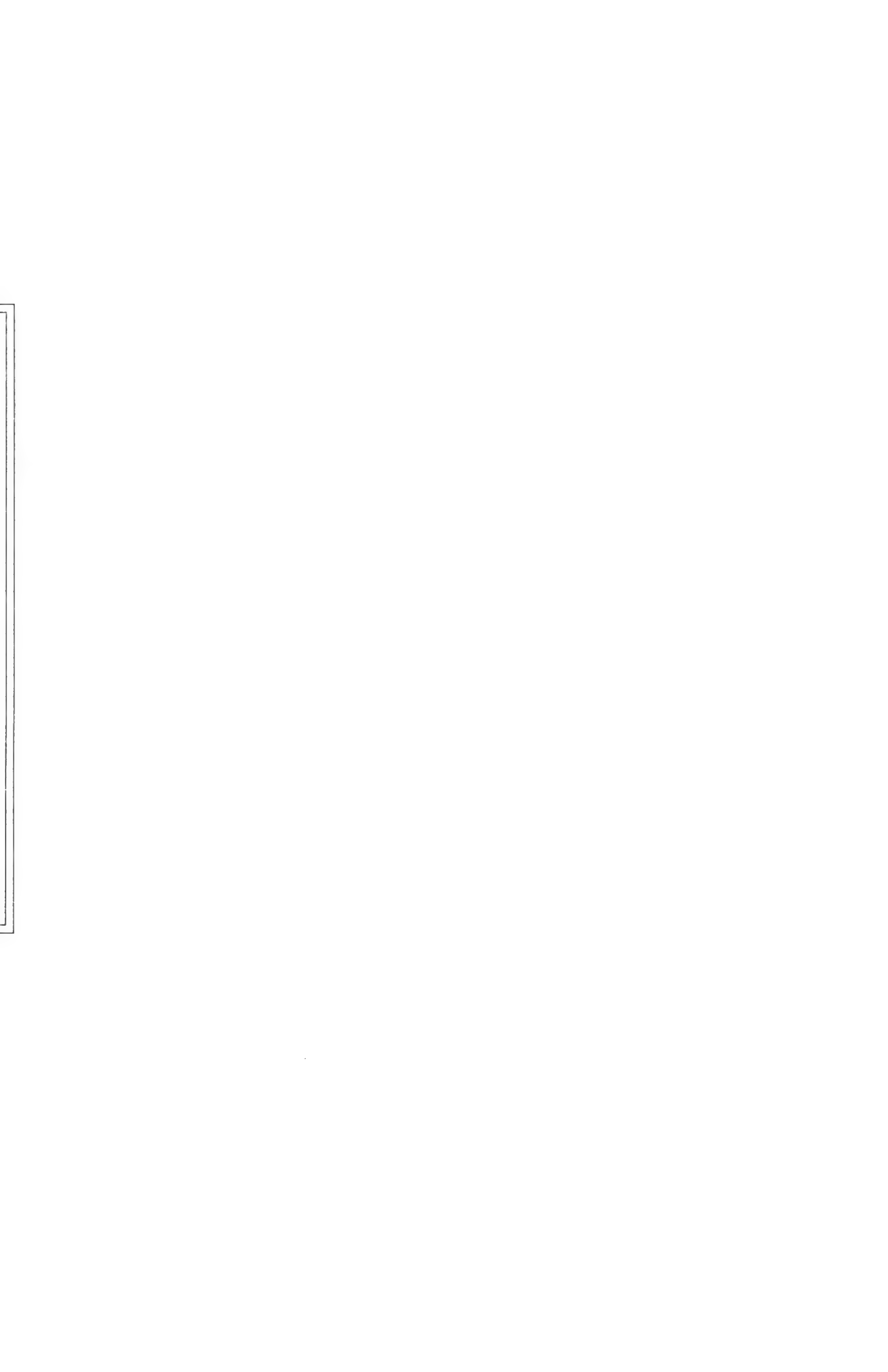
1. Очищение организма.
2. Лечение простудно-вирусных заболеваний.
3. Лечение заболеваний дыхательной системы.
4. Лечение сердечно-сосудистой системы.
5. Укрепление иммунитета. Лечение заболеваний крови.
6. Лечение желудочно-кишечных заболеваний.
7. Лечение заболеваний печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, селезенки.
8. Лечение нарушений обмена веществ.
9. Лечение урологических заболеваний.
10. Лечение кожных заболеваний.
11. Лечение глазных болезней.
12. Лечение суставов.
13. Лечение заболеваний позвоночника.
14. Лечение заболеваний нервной системы.
15. Лечение онкологических заболеваний.
16. Лечение женских болезней.
17. Лечение детских болезней. Выпуски 1—2.



Издательство Православного братства святого апостола Иоанна Богослова

Издательская лицензия ЛР № 030751 от 20 июня 1997 года
129327, Москва, ул. Коминтерна, д 20/2

Подписано в печать 29.09.06. Тираж 20 000 экз. Заказ 4862.
Отпечатано в полном соответствии
с качеством предоставленных диапозитивов
в ОАО «Можайский полиграфический комбинат».
143200, г. Можайск, ул. Мира, 93.









БОЖЬЯ АПТЕКА

ЛЕЧЕНИЕ ДАРАМИ ПРИРОДЫ



